

**LAPORAN INDIVIDU**  
**PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING (PLT)**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA TAHUN 2016/2017**

**SMP NEGERI 1 MUNTILAN**  
Jalan Pemuda No.161, Gunung Pring, Kecamatan Muntilan,  
Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah



Disusun oleh :

**Ervan Nur Hidayat**

**NIM 14601241113**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**TAHUN 2017**

## HALAMAN PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala Sekolah, Koordinator PLT Sekolah, Guru Pembimbing, dan Dosen Pembimbing Lapangan ( DPL ) menyatakan bahwa mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : Ervan Nur Hidayat  
NIM : 14601241113  
Prodi/Jurusan : PJKR/POR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan dan menyelesaikan kegiatan PLT di SMP Negeri 1 Muntilan mulai 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Hasil dari pelaksanaan kegiatan tersebut, tercakup dalam laporan ini.

Muntilan, 15 November 2017

Mengesahkan,

Dosen Pembimbing Lapangan

Guru Pembimbing Lapangan

Fathan Nurcahyo, M.Or.

NIP 19820711 200812 1 003

Edi Purwanto, S.Pd.

NIP 19761130 200604 1 006

Mengetahui,

Kepala SMP Negeri 1 Muntilan

Koordinator PLT SMP N 1 Muntilan



Azis Amin Muthahidin, M. Pd.

NIP 19700331 199701 1 002

Dasman, S.Pd.

NIP. 19610913 198302 1 003

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, atas limpahan karunia dan hidayah-Nya sehingga dapat melaksanakan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 1 Muntilan. PLT ini dilaksanakan mulai tanggal 15 September s.d. 15 November 2017. Penyusunan laporan PLT ini bertujuan untuk memberikan gambaran secara lengkap tentang kegiatan PLT yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMP Negeri 1 Muntilan.

Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan maupun penyusunan laporan PLT ini, baik secara material maupun spiritual. Ucapan terima kasih tersebut diucapkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kegiatan PLT di SMP N 1 Muntilan dapat terlaksana dengan lancar;
2. Kedua Orang tua dan seluruh keluarga, yang senantiasa mendoakan kami dan selalu membimbing kami untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan dengan baik;
3. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibowo, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).
4. Kepala LPPMP UNY yang telah mengkoordinasikan pihak Sekolah dan Mahasiswa PLT;
5. Bapak Fathan Nurcahyo, M. Or. selaku Dosen Pembimbing Terpilih yang telah menerjunkan kami di SMP N 1 Muntilan;
6. Bapak Fathan Nurcahyo, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam pengajaran mikro selama persiapan hingga pelaksanaan PLT;
7. Bapak Azis Amin Mujahidin, M.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Muntilan yang telah mengizinkan kami;
8. Bapak Dasman, S.Pd, selaku koordinator PLT SMP Negeri 1 Muntilan yang banyak memberikan bimbingan dan arahan dalam pelaksanaan PLT di sekolah;
9. Bapak Edi Purwanto, S.Pd. selaku Guru Pembimbing Olahraga PLT di SMP Negeri 1 Muntilan yang telah memberikan petunjuk, dorongan, bimbingan, dan motivasi dalam pelaksanaan PLT ini;
10. Seluruh guru dan staff, karyawan/karyawati SMP N 1 Muntilan yang selalu bersedia membantu kami, memberikan pengarahan dan bimbingan kepada kami selama PLT;
11. Siswa siswi SMP N 1 Muntilan yang sudah menerima kami dengan baik dan segala partisipasi Bahasa Jawa maupun kerjasama yang hangat dalam kegiatan belajar mengajar di kelas.

12. Keluarga PLT UNY di SMP Negeri 1 Muntilan, yang telah memberikan motivasi, semangat, dan rasa persaudaraan serta kerjasama yang baik selama kegiatan PLT berlangsung;
13. Rekan-rekan mahasiswa PLT UNNES di SMP Negeri 1 Muntilan, yang telah memberikan semangat dan kerjasama serta rasa persaudaraan selama PLT berlangsung;
14. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan PLT yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Demikian laporan ini disusun, penulis menyadari dalam penyusunan laporan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk kesempurnaan mendatang. Semoga penyusunan laporan PLT ini dapat bermanfaat bagi Mahasiswa, SMP Negeri 1 Muntilan dan Universitas Negeri Yogyakarta serta semua pembaca.

Sleman, 15 November 2017

Penulis



Ervan Nur Hidayat

NIM 14601241113



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
ABSTRAK .....	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Analisis Situasi.....	1
B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT .....	10
BAB II PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL	
A. Persiapan .....	17
B. Pelaksanaa PLT .....	18
C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi.....	27
BAB III PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	29
B. Saran .....	30
DAFTAR PUSTAKA .....	31
LAMPIRAN .....	32

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.* Matriks Program Kerja Individu
- Lampiran 2.* Lembar Hasil Observasi Sekolah
- Lampiran 3.* Kartu Bimbingan PLT
- Lampiran 4.* Rekapitulasi Dana PLT
- Lampiran 5.* Catatan Harian PLT
- Lampiran 6.* Kalender Pendidikan
- Lampiran 7.* Denah Sekolah SMP N 1 Muntilan
- Lampiran 8.* Jadwal Mengajar
- Lampiran 9.* Program tahunan (Prota)
- Lampiran 10.* Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- Lampiran 11.* Daftar Nilai
- Lampiran 12.* Silabus
- Lampiran 13.* Dokumentasi PLT

**LAPORAN  
PRAKTIK LAPANGAN TERBIMBING  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
DI SMP NEGERI 1 MUNTILAN  
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**ABSTRAK**

**Oleh:**

Ervan Nur Hidayat     NIM 14601241113

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) Universitas Negeri Yogyakarta merupakan kuliah praktik yang bersifat aplikatif dan terpadu dari seluruh pengalaman belajar mahasiswa prodi kependidikan. PLT ini bertujuan untuk memberikan pengalaman kepada mahasiswa dalam bidang pembelajaran dan manajerial di sekolah serta melatih dalam lingkup nyata untuk mengembangkan kompetensi pendidikan dalam hal belajar mengajar. Dengan adanya PLT ini diharapkan dapat menjadi bekal bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri sebagai tenaga keguruan yang profesional sehingga memiliki sikap, nilai, keterampilan dan pengetahuan yang diperlukan dalam profesinya.

Dalam mengetahui kebutuhan PLT dilakukan observasi dengan metode (1) wawancara, (2) observasi lokasi langsung, dan (3) dokumentasi. Berdasarkan observasi kegiatan yang dilakukan selama melaksanakan PLT yaitu Praktik mengajar terbimbing, Praktik mengajar mandiri, dan pendampingan kegiatan siswa. Semua kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Muntilan dan mendapatkan umpan balik dari siswa maupun guru pembimbing.

Program PLT di SMP Negeri 1 Muntilan dilaksanakan pada tanggal 15 September 2017 sampai dengan 15 November 2017. Untuk praktik mengajar, penulis mengampu satu mata pelajaran yaitu Penjasorkes. Mata pelajaran Penjasorkes memiliki waktu 3 jam pada setiap minggunya. Praktik mengajar dilaksanakan di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G, IX A, IX B dan IX C. Dalam pelaksanaan program PLT ini mahasiswa mendapat banyak pengalaman langsung dan pengetahuan dalam hal kependidikan yang akan dijadikan bekal dan berguna di kemudian hari. Sebelum melaksanakan praktik mengajar, Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dibuat sebagai acuan dalam mengajar. Adanya bimbingan dan arahan dari guru pembimbing dan dosen pembimbing serta peran aktif peserta didik selama berlangsungnya kegiatan belajar mengajar (KBM) di dalam kelas memberikan kelancaran terlaksananya program tersebut. Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) ini akhirnya dilaksanakan secara terpadu yang saling mendukung satu sama lain untuk mengembangkan kompetensi mahasiswa sebagai calon guru.

***Kata Kunci : PLT, Penjasorkes, SMP N 1 Muntilan***

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Analisis Situasi**

Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) M011 berlokasi di SMP Negeri 1 Muntilan Jalan Pemuda Nomor 161, Gunung Pring, Kecamatan Muntilan, Kabupaten Magelang, Provinsi Jawa Tengah. Dalam analisis situasi pra-PLT dilakukan observasi kelompok dan observasi individu. Observasi ini bertujuan untuk mengenalkan mahasiswa dengan lingkungan, kondisi, ataupun situasi sekolah. Selain itu, observasi ini juga bertujuan untuk mengetahui aktivitas kegiatan pembelajaran baik pembelajaran di kelas maupun ekstrakurikuler.

Dalam analisis situasi ini mahasiswa juga diberi tahu tentang keadaan fisik maupun non fisik yang akan menjadi tempat untuk melaksanakan PLT. Kegiatan observasi ini juga diharapkan dapat memberikan bekal persiapan dan untuk lebih mengenalkan akan pelbagai hal kepada mahasiswa PLT guna menunjang kelancaran dan mempermudah dalam pelaksanaan PLT. Observasi kelompok sendiri sudah dimulai sejak tanggal 04 Maret 2017. Dari observasi-observasi yang telah dilakukan diperoleh informasi yang akan dijabarkan dibawah ini.

SMPN 1 Muntilan merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah tingkat pertama tertua yang berada di bawah naungan Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Magelang. SMPN 1 Muntilan memiliki sejarah yang cukup panjang dan sangat unik karena telah mengalami berbagai perubahan sebelum menggunakan nama yang sekarang ini sedang disandang. Pada awalnya (sebelum tahun 1946) merupakan Sekolah Menengah Pertama (SMP) Pemda. Mulai tahun 1946 berganti nama menjadi SMP Negeri 1 Muntilan. Selanjutnya pada tahun 1971 mendapat predikat sebagai SMP Perintis, tahun 1978 sebagai SMP Teladan, tahun 2002 sebagai Sekolah Standar Nasional (SSN), dan tahun 2008 oleh pemerintah ditetapkan sebagai salah satu Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI), dan pada tahun 2015 menjadi sekolah Rujukan Nasional.

Secara geografis, letak SMPN 1 Muntilan sangat strategis karena terletak di dalam kota Muntilan serta berada di jalan utama kota yaitu Jl. Pemuda No 161 Muntilan. Dengan letak yang strategis seperti itu, SMPN 1 Muntilan sangat mudah diakses oleh siswa dan masyarakat di seluruh penjuru Kota Muntilan dan sekitarnya. Hal ini tak dapat dipungkiri dari potensi-potensi yang mendukung baik dari tenaga pendidik maupun sarana prasarana. Dengan baiknya potensi dan sarana pendukung di SMP Negeri 1 Muntilan, maka tak dapat diragukan lagi dengan pencapaian prestasi baik di Bidang akademik maupun non akademik.

## **Profil SMP Negeri 1 Muntilan**

### **Identitas SMP Negeri 1 Muntilan**

Kepala Sekolah	: Azis Amin Mujahidin, M.Pd.
Status Sekolah	: Negeri
NPSN	: 20307606
Jenjang	: SMP
Jenis Sekolah	: Negeri
Status Kepemilikan	: Pemerintah Daerah
Kurikulum	: Kurikulum 2013
Akreditasi	: A
Alamat Sekolah	: Jalan Pemuda No. 161, Gunungpring, Muntilan, Magelang, Jawa Tengah
No. Telp	: (0293) 587021
Web	: <a href="http://www.spensamuntilan.sch.id">http://www.spensamuntilan.sch.id</a>

Dalam hal peningkatan kualitas pendidikan maka SMP Negeri 1 Muntilan memiliki visi dan misi sekolah. Visi merupakan impian, harapan, atau cita-cita yang ingin dicapai oleh warga sekolah yang mampu memberikan inspirasi, motivasi, dan kekuatan pada warga sekolah dan segenap pihak yang berkepentingan. Sedangkan misi sekolah merupakan upaya atau tindakan yang dilakukan oleh warga sekolah untuk mewujudkan visi sekolah. Visi dan misi SMP Negeri 1 Muntilan dapat dijelaskan sebagai berikut.

### **Visi dan Misi SMP Negeri 1 Muntilan**

#### **Visi :**

“Terwujudnya insan yang cerdas, berakhlak, cakap berbudaya, dan unggul dalam prestasi.”

#### **Misi :**

1. Menerapkan proses pembelajaran berbasis Scientific (pendekatan ilmiah);
2. Menghasilkan lulusan yang memiliki kompetensi pengetahuan, sikap, dan ketrampilan tinggi;
3. Menerapkan penilaian autentik;
4. Meningkatkan kemampuan berbahasa inggris siswa;
5. Bekerja sama secara sinergi dengan berbagai pihak untuk keperluan penyelenggaraan dan pengembangan fasilitas pembelajaran dan SDM serta kegiatan operasional sekolah;
6. Menggunakan sistem informasi manajemen sekolah untuk semua elemen.

## **Visi dan Misi Pelayanan**

### **Visi Pelayanan :**

" Terwujudnya Kualitas Pelayanan SMP Negeri 1 Muntilan yang **PRIMA** "

### **Misi Pelayanan :**

1. Meningkatkan profesionalitas pegawai.
2. Meningkatkan tertib administrasi pegawai.
3. Meningkatkan disiplin kerja dan loyalitas pegawai.
4. Memberikan pelayanan yang efektif dan efisien dengan sarana dan prasarana yang modern.
5. Memberikan pelayanan yang berkarakter.

### **Tujuan Sekolah**

1. Menghasilkan lulusan yang cerdas, beriman, bertaqwa, berbudi pekerti luhur, terampil, cinta tanah air, dan kompetitif.
2. Memiliki kurikulum yang lengkap, mutakhir dan komprehensif
3. Melaksanakan proses pembelajaran berbasis e-learning dengan berbagai model pembelajaran yang inovatif.
4. Memiliki sarana dan prasarana pendidikan yang lengkap, memadai dan berkualitas.
5. Memiliki 100% (seratus persen) tenaga pendidik berkualifikasi S1 dan minimal 30% (tiga puluh persen) berkualifikasi S2.
6. Memiliki 100% (seratus persen) tenaga pendidik yang bersertifikat pendidik.
7. Memiliki 100% (seratus persen) tenaga kependidikan berkualifikasi minimal D3.
8. Memiliki sistem penilaian berbasis IT mencakup aspek pengetahuan, sikap dan ketrampilan.
9. Memiliki sistem pengelolaan yang transparan dan akuntabel sesuai standar ISO.
10. Mendapatkan pembiayaan yang legal, dan memadai untuk pembiayaan pendidikan.
11. Memiliki lingkungan sekolah yang nyaman, aman, rindang, asri dan bersih.
12. mengembangkan budaya lokal untuk menunjukkan jati diri bangsa.

Berdasarkan hasil observasi juga diperoleh hasil kondisi fisik (sarana prasarana) dan aspek kondisi non fisik. Seperti data sebagai berikut,

#### **1. Kondisi Fisik**

##### **a. Ruang Kelas**

Bangunan fisik SMP Negeri 1 Muntilan mempunyai 21 ruang kelas dengan pembagian 7 ruang kelas VII, 7 ruang kelas VIII, dan 7 ruang kelas IX.

Adapun fasilitas-fasilitas yang tersedia disetiap kelasnya adalah sebagai berikut:

- 1) Kursi siswa sejumlah 25
- 2) Meja siswa sejumlah 25
- 3) Kursi guru sejumlah 1
- 4) Meja guru sejumlah 1
- 5) Jam Dinding
- 6) Papan Bank Data kelas
- 7) Papan Struktur Organisasi Kelas
- 8) Papan tulis
- 9) Lambang Garuda Pancasila
- 10) Foto Presiden dan Wakil Presiden
- 11) Tempat sampah dan peralatan kebersihan
- 12) LCD
- 13) Rak loker

Adapun ruangan-ruangan lain, di antaranya:

### **1) Tempat Parkir**

Ruang parkir terdiri dari ruang parkir sepeda motor dan mobil untuk kepala sekolah, guru, karyawan dan tamu yang terletak di tengah gedung sekolah.

### **2) Ruang Kantor**

Ruang kantor yang terdapat di SMP Negeri 1 Muntilan terdiri dari ruang tata usaha, ruang kepala sekolah, ruang guru.

### **3) Ruang Penunjang**

Ruang penunjang yang terdapat di SMP Negeri 1 Muntilan adalah sebagai berikut:

- a) Lobby sebagai tempat jaga guru piket
- b) Ruang penerima tamu
- c) Ruang ISO
- d) Ruang studio music
- e) Ruang multimedia
- f) Ruang Pertemuan (Aula Hijau)
- g) Ruang OSIS
- h) Kantin yang menyediakan makanan dan minuman yang memenuhi syarat kebersihan dan kesehatan
- i) Koperasi yang menjual peralatan serta perlengkapan sekolah baik itu alat tulis maupun seragam sekolah
- j) Ruang UKS yang dilengkapi kasur serta obat-obatan yang lazim dibutuhkan
- k) Ruang perpustakaan, sebagai ruang baca siswa-siswi SMP Negeri 1 Muntilan. Ruang perpustakaan dilengkapi dengan berbagai koleksi variasi dengan jumlah buku min 1000 eksemplar yang terdiri atas buku-buku pelajaran dan beberapa buku referensi lainnya.



- l) Mushola yang dilengkapi tempat wudhu putra dan putri. Serta disediakan mukena, buku agama, Al- Quran
- m) Ruang BK
- n) Toilet putra putri, yang ditempatkan di berbagai sisi sekolah
- o) Gudang, dapur, dan rumah penjaga.

#### 4) Ruang Laboratorium

Terdapat empat ruang laboratorium di SMP Negeri 1 Muntilan yaitu: laboratorium fisika, laboratorium biologi, laboratorium bahasa, dan laboratorium komputer (TIK). Di SMP Negeri 1 Muntilan terdapat empat ruang laboratorium, akan tetapi tidak ada ruang karawitan dimana sebagai tempat belajar karawitan bagi siswa-siswa SMP Negeri 1 Muntilan.

### 2. Kondisi Non Fisisk

Warga SMP N 1 Muntilan terdiri dari:

#### a. Kepala Sekolah

Kepala sekolah SMP N 1 Muntilan dijabat oleh Bapak Azis Amin Mujahidin, M.Pd.

#### b. Guru

Guru di SMP Negeri 1 Muntilan terdiri dari 44 tenaga pengajar, semuanya bergelar sarjana baik S1 maupun S2. Setiap tenaga pengajar mengampu satu bidang studi tertentu dengan jenjang kelas tertentu pula. Berikut adalah nama guru beserta mata pelajaran yang diampu.

No	NIP	Nama	Pelajaran
1	19571118 1979031001	Sumarno, S.Pd.	IPA FISIKA
2	19610607 1987032002	Dra. Lusia Sartini	BAHASA JAWA
3	19631024 1988032004	Dra. Sri Rahayu	BAHASA INGGRIS
4	19630801 1988032005	Dra. Nadrawati	BAHASA INDONESIA
5	19591203 1979031003	Noor Hesthy Wahyono, S.Pd	IPA
6	19620207 1991031007	Drs. Bambang Santoso	PENJASORKES
7	19651111 1988032010	Wakhidah A., S.Pd, M.Pd	IPS
8	19680625 1990012001	Rina Hariyati, M.Pd.	MATEMATIKA
9	19611004 1988032004	Ratih Nurfitri, S.Pd	IPS
10	19610913 1983021003	Dasman, S.Pd	IPA

11	19620621 1984032013	Murniningsih, M.Pd.	BAHASA INDONESIA
12	19620411 1995121001	Drs. Solikhin	BAHASA INDONESIA
13	19700720 1997021004	Yuliyanto, M.Pd.	MATEMATIKA
14	19640220 1984122002	Noor Wasiyati, S.Pd	BP
15	19700510 1997031010	Sigit Trihartanta, S.Pd	SENI BUDAYA
16	19640725 1995122001	Zuhana Sahar, S.Pd	BAHASA INGGRIS
17	19650610 1988031016	Nur Widodo, S.Pd, M.Si.	BP
18	19660725 1998022002	Nur Ika Kurniati, S.Pd	SENI BUDAYA
19	19720524 1990031002	Suhardi, S.Pd,MM,Pd	PKn
20	19741124 2000032001	Titik Solihah, S.Pd	BAHASA INGGRIS
21	19690520 1998021001	Herujita Handaka, S.Pd	BAHASA INDONESIA
22	19690607 1995121004	Ekusaini Susanto,M.Pd.Si	IPA
23	19700725 2000032004	Busri, S.Ag.	PENDIDIKAN AGAMA KATOLIK
24	19640827 2000122001	Dra. Siti Fathonah	BAHASA INDONESIA
25	19701230 2000121003	Sudarna, S.Pd, M.Pd,Si	IPA
26	19790614 2003122010	Denik Isrowati, MSI	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
27	19680202 2006042012	Yuni Indrawati, S.Pd	MATEMATIKA
28	19761130 2006041006	Edi Purwanto, S.Pd	PENJASORKES
29	19730401 2008012014	Anita Kartikasari, M.Pd.	BAHASA INGGRIS
30	19700116 2007012012	Endang Poncorini, S.Pd	MATEMATIKA

31	19650602 2007012007	Dra. Dwi Sukarmi	BP
32	19740517 2009031001	Fuad Purdiyanto, S.Kom.	TIK
33	19600914 1984032005	Muryatmini, S.Pd	PKn
34	19730414 2008012008	Eva Fahmadia Jilan M, S.E.	IPS
35	19781229 2014062001	Lis Novitasari, S.Sos.I	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
36	19810428 2014061004	Welly Eka Yuniarka P, A.Md	TIK
37	111222333344451	Adhinia Imanti, S.Pd	BAHASA JAWA
38	111222333344452	Markus Utomo, S.Th	PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN
39	111222333344453	Eko Joko Susilo, S.Pd	Pkn
40	111222333344454	Joni Setyo Aprilianto, A.Md	Seni Musik
41	111222333344455	Aris Irfan Budi A, ST	Ketrampilan
42	111222333344456	SyIfaurrahman Dahlan, SH	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
43	111222333344457	Warsi	PKn
44	19700331 1997021 002	Azis Amin Mujahidin,M.Pd.	

#### **c. Karyawan**

Karyawan SMP Negeri 1 Muntilan terdiri dari 2 satpam, 4 tukang kebun, 6 tata usaha, pengelola dapur, pustakawati, dll

#### **d. Siswa**

Siswa SMP Negeri 1 Muntilan berjumlah 500 yang terdiri dari 168 peserta didik kelas VII, 164 peserta didik kelas VIII, 168 peserta didik kelas IX.

#### **e. Bimbingan Konseling**

SMP N 1 Muntilan memiliki dua orang guru BK dan menempati ruang tersendiri yang disediakan sekolah. Bimbingan konseling siswa dilaksanakan di luar jam pelajaran, berupa penyuluhan maupun pendampingan, jika diperlukan dapat dilaksanakan dalam jam pelajaran tertentu untuk siswa yang memiliki masalah.

**f. Ekstrakurikuler**

SMP N 1 Muntilan menyelenggarakan beberapa macam ekstra kurikuler, yang dilaksanakan pada setiap harinya. Kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 1 Muntilan bertujuan untuk menyalurkan serta mengembangkan minat dan bakat siswa. Ekstrakurikuler lebih banyak ditujukan kepada kelas VII dan VIII, sedangkan kelas IX disarankan untuk menanggalkan semua bentuk kegiatan non-akademik dan mulai diarahkan untuk persiapan Ujian Nasional. Berikut merupakan kegiatan ekstra kurikuler SMP N 1 Muntilan:

Nama Kegiatan Ekstakurikuler Siswa	
1) Pramuka	
2) Palang Merah Remaja (PMR)	
3) MIPA	a) Karya Ilmiah Remaja (KIR) b) Science Club c) Tim robotic
4) Olahraga	a) Basket b) Voli c) Sepak Takraw d) Tennis Meja e) Atletik
5) Musik	a) Vokal Group b) Band c) Choir (Paduan Suara)
6) Seni	a) Seni lukis b) Teater c) Film

**B. Perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT**

Perumusan program dan rancangan kegiatan PraPLT meliputi beberapa kegiatan yaitu:

1. Tahapan Persiapan di Kampus

Mahasiswa yang mengikuti PLT diwajibkan untuk mengambil mata kuliah *Micro teaching* dan diwajibkan untuk lulus dengan nilai minimal B. Sebelum mahasiswa mengikuti mata kuliah *Micro teaching*, mahasiswa diwajibkan untuk mengikuti pembekalan *microteaching*. Dalam pembekalan *Micro teaching*, mahasiswa diberikan pemahaman awal mengenai mata kuliah *Micro teaching* serta pembagian DPL PLT, dsb.

Dalam mata kuliah *micro teaching*, mahasiswa berlatih untuk menyusun RPP yang akan digunakan untuk mengajar, menentukan strategi, metode dan model pembelajaran yang tepat dalam kegiatan pembelajaran. Mahasiswa juga dilatih untuk menyiapkan materi ajar ataupun media ajar, dan tahapan-tahapan mengajar yang baik,

dimulai dari kegiatan apersepsi, motivasi, pengendalian kelas, penarikan kesimpulan, hingga penutup.

#### **a. Observasi Lapangan**

Observasi lapangan adalah kegiatan pengamatan terhadap kondisi fisik maupun non fisik sekolah tersebut. Pengamatan dilakukan oleh mahasiswa dengan cara observasi secara langsung maupun melalui kegiatan wawancara dengan warga sekolah. Waktu yang dibutuhkan untuk melakukan observasi disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing mahasiswa dan dengan persetujuan pejabat sekolah yang berwenang.

Hal-hal yang diamati dalam kegiatan observasi adalah sebagai berikut:

##### **1) Perangkat Pembelajaran**

- a. Kurikulum yang digunakan
- b. Silabus
- c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- d. Contoh Penilaian
- e. Mata Pelajaran

##### **2) Proses Pembelajaran**

- a. Membuka Pelajaran
- b. Penyajian Materi
- c. Metode Pembelajaran
- d. Penggunaan Bahasa
- e. Teknik Penguasaan Kelas
- f. Penggunaan Media
- g. Bentuk dan cara evaluasi
- h. Menutup Pembelajaran

#### **b. Kegiatan Piket Pagi Sehari ( 3S )**

Kegiatan Senyum, Sapa, Salam atau 3S merupakan kegiatan yang rutin dilakukan di SMP Negeri 1 Muntilan setiap hari senin sampai Sabtu. Dalam kegiatan ini beberapa guru dan mahasiswa PLT berjejer di gerbang sekolah untuk menyambut kedatangan para siswa. Tujuan diadakannya kegiatan Senyum, sapa dan salam (3) diantaranya adalah mempererat ikatan antara siswa dengan guru, siswa dengan mahasiswa PLT maupun guru dengan mahasiswa PLT. Disamping itu kegiatan ini juga bertujuan untuk menanamkan kebiasaan baik bagi warga sekolah, sopan santun, keramahan, silaturahmi serta sikap segan apabila hadir terlambat ke sekolah.

#### **c. Pendampingan Program Pembiasaan Pagi/Literasi**

Program Pembiasaan Pagi merupakan salah satu program SMP Negeri 1 Muntilan dalam rangka membentuk kebiasaan siswa yang agamis dan intelektual. Kegiatan ini dilakukan setiap hari Senin sampai dengan hari Jumat selama 15 menit

sebelum pelajaran dimulai. Bentuk kegiatan ini adalah siswa diminta untuk membaca kitab suci, membaca asmaul husna, membaca literatur dan melakukan kegiatan baris berbaris dengan jadwal pelaksanaan kegiatan yang sudah disepakati pada setiap kelas, serta menyanyikan lagu Indonesia Raya dan Mars SMP N 1 Muntilan.

#### **d. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing**

Ada beberapa kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa selama praktik di lapangan. Kegiatan tersebut dikelompokkan menjadi perumusan Program dan Rancangan Kegiatan PLT.

##### **1. Perumusan Program**

Perumusan program PLT diawali dengan kegiatan observasi sekolah. Observasi yang dilakukan meliputi analisis kondisi fisik dan non fisik SMP Negeri 1 Muntilan. Serta sarana prasarana yang mendukung kegiatan pembelajaran. Setelah mahasiswa melakukan observasi sekolah, mahasiswa PLT mendapatkan masing-masing guru pembimbing lapangan.

Selanjutnya, mahasiswa mulai melakukan observasi kegiatan pembelajaran di dalam kelas pada saat guru pembimbing sedang melakukan kegiatan pembelajaran. Disini mahasiswa mengamati segala aspek yang sekiranya dapat membantu mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan PLT ke depannya. Adapun aspek yang diamati oleh mahasiswa diantaranya adalah proses pembelajaran yang meliputi metode apa yang digunakan oleh guru ketika sedang mengajar, keaktifan siswa selama kegiatan pembelajaran berlangsung serta masalah yang timbul ketika kegiatan pembelajaran berlangsung. Dengan adanya observasi dengan skala yang lebih kecil ini dapat dijadikan pedoman bagi mahasiswa dalam melaksanakan dan menentukan jenis metode atau model pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan kelas.

Setelah itu dalam penyusunan program PLT difokuskan pada kegiatan yang berhubungan dengan proses pembelajaran. Sehingga, dapat diperoleh dua program kerja PLT yaitu praktisi mengajar terbimbing dan praktisi mengajar mandiri.

##### **a) Praktik Mengajar Terbimbing**

Praktik mengajar terbimbing merupakan kegiatan praktisi mengajar bagi mahasiswa PLT yang didampingi oleh guru pembimbing. Dalam kegiatan praktik ini, mahasiswa PLT dituntut untuk dapat menerapkan kemampuan belajar secara utuh dan benar, mengkondisikan kelas agar kondusif selama kegiatan pembelajaran berlangsung. Dalam praktik mengajar, perangkat pembelajaran seperti Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) dan media pembelajaran sangat diperlukan. Perangkat pembelajaran tersebut yang nantinya akan digunakan oleh guru pembimbing untuk mengetahui kesesuaian antara kegiatan praktisi dengan rencana pelaksanaan pembelajaran yang dilakukan oleh mahasiswa PLT.

## **b) Praktik Mengajar Mandiri**

Setelah melakukan praktik mengajar terbimbing yang didampingi oleh guru, mahasiswa PLT melakukan praktik mengajar mandiri. Praktik mengajar mandiri merupakan kegiatan dimana mahasiswa PLT melakukan praktisi mengajar di dalam kelas tanpa didampingi oleh guru pembimbing. Setelah membuat RPP dan media pembelajaran, mahasiswa diberi kesempatan melakukan praktik mengajar di kelas.

Berdasarkan kebijakan dari guru pamong, maka pelaksana PLT mendapatkan proporsi mengajar di kelas VII A, VII B, VII C, VII D, VII E, VII F, VII G, IX A, IX B, IX C. Berdasarkan rancangan yang dibuat diharapkan penyusun mampu mengajar dengan minimal 8 RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran), sesuai anjuran LPPMP UNY.

## **2. Rancangan Kegiatan PLT**

Program PLT dapat dilaksanakan ketika serangkaian rancangan PLT telah dilakukan terlebih dahulu. Rancangan kegiatan PLT yang harus dilakukan untuk mempersiapkan suatu kegiatan belajar mengajar yang kondusif, meliputi :

### **a. Mempersiapkan materi pembelajaran yang akan diajarkan**

Setelah guru pamong pada tiap-tiap mahasiswa PLT dibagi, selanjutnya mahasiswa menyiapkan materi pembelajaran yang nantinya akan diajarkan. Materi yang akan diajarkan adalah materi Penjasorkes Kelas VII dan IX berdasarkan Kurikulum 2013.

#### **1) Penyusunan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) merupakan rencana yang menggambarkan kegiatan pembelajaran yang meliputi prosedur hingga manajemen pembelajaran agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. RPP nantinya akan digunakan oleh mahasiswa PLT sebagai pedoman ketika melakukan kegiatan pembelajaran di dalam kelas maupun diluar kelas, karena dengan menggunakan RPP kegiatan pembelajaran akan menjadi lebih terarah serta tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Sebelum digunakan, RPP dikonsultasikan dan dikoordinasikan dengan guru pembimbing lapangan terlebih dahulu agar mendapatkan masukan baik kritik dan saran yang nantinya dapat menjadikan RPP yang dibuat mahasiswa PLT menjadi lebih baik.

#### **2) Penyusunan Metode dan Media Pembelajaran**

Metode dan Media Pembelajaran disusun bersamaan dengan pembuatan RPP. Mahasiswa PLT menggunakan model dan metode pembelajaran yang beragam baik menggunakan metode diskusi maupun eksperimen disesuaikan dengan karakter materi yang akan diajarkan maupun karakter Peserta Didik. Media Pembelajaran dapat berupa real Object, power point ataupun Video Pembelajaran.



### **3) Evaluasi Hasil Pembelajaran**

Evaluasi Pembelajaran dilakukan ketika suatu topic sudah selesai disampaikan kepada peserta didik. Evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi yang diajarkan, evaluasi juga digunakan untuk mengetahui sejauh mana keberhasilan mahasiswa PLT dalam menyampaikan materi tersebut kepada siswa.

### **4) Pembuatan Sistem Penilaian**

Pembuatan system Penilaian disesuaikan dengan system penilaian 2013 meliputi aspek pengetahuan dan ketrampilan, Sistem Penilaian disesuaikan dengan indicator-indikator yang menunjang ketercapaiannya suatu kompetensi dasar.

### **5) Konsultasi dengan Guru Pembimbing**

Konsultasi dilakukan dengan guru pembimbing mengenai RPP, metode yang akan di bahas padamata pembelajaran Penjasorkes.

### **6) Konsultasi dengan Dosen Pembimbing**

### **7) Pelaksanaan Praktik Mengajar**

Pelaksanaan praktik mengajar meliputi praktik mengajar terbimbing dan mandiri. Praktik mengajar terbimbing merupakan praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas dengan dibimbing oleh guru pembimbing maupun dosen pembimbing lapangan, sedangkan praktik mengajar mandiri merupakan praktik mengajar yang dilakukan mahasiswa di kelas tanpa didampingi oleh guru pembimbing maupun dosen pembimbing lapangan.

#### **b. Lomba Class Meeting**

Lomba ini bertujuan untuk mempererat tali silaturahmi antara siswa kelas VII, VII, IX yang dilaksanakan pada jeda MID semester genap.

#### **c. Pendampingan Kegiatan OSIS**

Osis merupakan organisasi intra sekolah di SMP N 1 Muntilan. Salah satu acara yang akan didampingi oleh mahasiswa PLT yaitu penyuluhan tata tertib lalu lintas dari Kapolres dan penyuluhan kesehatan tentang bahaya HIV-AIDS dari Puskesmas Muntilan.

#### **d. Pelantikan PMR**

Pelantikan warga Palang Merah Remaja merupakan acara kegiatan pada setiap tahunnya. Bertujuan untuk meresmikan pengurus dari PMR tahun lalu ke masa jabatan baru.

#### **e. Pendampingan PINRU WAPINRU PRAMUKA**

Acara pelatihan pimpinan regu dan wakil pimpinan regu pramuka ini bertujuan untuk melatih mental dan semangat peserta didik baru yang kini telah mengeyam bangku SMP. Pinru wapinru ini merupakan acara wajib dari pramuka yang dipelopori oleh para Dewan Kerja Penggalang (DKP) dan para pembina.

#### **f. Mengikuti Upacara Bendera**

Upacara merupakan program sekolah pada hari senin pagi, setiap tanggal 17, dan pada peringatan hari-hari nasional. Dalam perencanaan PLT tahun ini praktisi akan mengikuti upacara hari nasional pada Upacara Peringatan Hari Sumpah Pemuda pada tanggal 28 Oktober, dan Upacara Memperingati Hari Pahlawan pada tanggal 10 November.

#### **g. Pendampingan Hari Sabtu Pagi**

Setiap hari sabtu pagi SMP N 1 Muntilan mempunyai agenda berbeda dalam setiap minggunya. Seperti pada sabtu minggu pertama itu akan diadakan bimbingan wali kelas, minggu kedua sampai ke empat jalan sehat dan kerja bakti.

#### **h. Labelisasi Nama Pohon**

Kegiatan labelisasi nama pohon ini bertujuan untuk memberikan nilai edukatif kepada seluruh civitas sekolah. Kegiatan ini dengan memberikan nama asli dan nama latin pada setiap pohon yang ada di lingkungan sekolah yang selanjutnya label tadi di Bahasa Jawa sangkan di pohon maupun potnya.

#### **i. Kegiatan Insidental**

Kegiatan insidental adalah kegiatan yang tidak terencana, dilakukan hanya pada kesempatan atau waktu tertentu saja, tidak secara tetap atau sewaktu-waktu. Seorang pendidik harus siap kapan saja ketika ada kegiatan insidental yang harus dilakukan. Mahasiswa diharapkan turut andil dalam kegiatan insidental tersebut.

#### **j. Penyusunan Laporan PLT**

Penyusunan laporan merupakan tugas akhir dan pertanggungjawaban dari pelaksanaan PLT. Data yang digunakan untuk membuat laporan diperoleh dari praktik mengajar maupun dari setiap kegiatan sekolah.

#### **k. Penarikan PLT**

Setelah pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 1 Muntilan, mahasiswa ditarik kembali ke kampus. Hal ini menunjukkan bahwa program Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) resmi selesai selama dua bulan, yakni pada 15 November 2017.

## **BAB II**

### **PERSIAPAN, PELAKSANAAN, DAN ANALISIS HASIL**

#### **A. Persiapan PLT**

Sebelum mahasiswa diterjunkan ke lokasi PLT telah terlebih dahulu dilaksanakan Pembelajaran Praktik Pengalaman Lapangan (PLT). Maksud dan tujuan dari pembekalan ini adalah agar mahasiswa mendapatkan gambaran tentang segala kegiatan dan perangkat yang akan digunakan untuk PLT. Pembekalan wajib diikuti oleh semua mahasiswa yang akan melaksanakan PLT. Setelah mengikuti pembekalan, diharapkan mahasiswa mampu melaksanakan PLT dengan hasil yang memuaskan baik dari segi proses maupun hasil. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan mahasiswa sebelum melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan adalah sebagai berikut:

##### **1. Pembekalan Khusus**

Pembekalan khusus ini dilaksanakan tingkat jurusan yang bertempat di ruang Gedung Pusat Layanan Akademik lantai 3 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Materi yang disampaikan meliputi: profesionalisme tenaga kependidikan dan mekanisme pelaksanaan PLT.

##### **2. Membuat Persiapan Mengajar**

Persiapan mengajar meliputi pembuatan silabus, RPP, dan pembuatan media.

###### **a. Pengembangan Silabus**

Silabus disusun berdasarkan Standar Isi, yang di dalamnya berisikan Identitas Mata Pelajaran, Kompetensi Inti, dan Kompetensi Dasar (KD), Materi Pokok/Pembelajaran, Kegiatan Pembelajaran, Penilaian, Alokasi Waktu, dan Sumber Belajar. Pengembangan silabus dapat dilakukan oleh para guru secara mandiri atau berkelompok dalam sebuah sekolah atau beberapa sekolah, Kelompok Musyawarah Guru Mata Pelajaran (MGMP), dan Dinas Pendidikan. Praktikan mengembangkan silabus secara mandiri.

###### **b. Pembuatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**

Dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebelum melaksanakan kegiatan mengajar. RPP merupakan pegangan atau rambu-rambu bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan atau lapangan untuk setiap Kompetensi Dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat semua hal terkait dengan

aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar.

Dalam menyusun RPP guru harus mencantumkan Kompetensi Inti yang menjadi dasar Kompetensi Dasar yang akan disusun dalam RPP-nya. Di dalam RPP secara rinci harus dimuat Tujuan Pembelajaran, Materi Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Langkah-langkah Kegiatan pembelajaran, Sumber Belajar, dan Penilaian. RPP dalam rangka mengimplementasikan program pembelajaran yang sudah dituangkan di dalam silabus, guru harus menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). RPP merupakan pegangan bagi guru dalam melaksanakan pembelajaran baik di kelas, laboratorium, dan/atau lapangan untuk setiap Kompetensi dasar. Oleh karena itu, apa yang tertuang di dalam RPP memuat hal-hal yang langsung berkait dengan aktivitas pembelajaran dalam upaya pencapaian penguasaan suatu Kompetensi Dasar. RPP yang dibuat oleh praktikan dapat dilihat pada lampiran laporan PLT.

**c.Pembuatan Media Pembelajaran**

Media pembelajaran merupakan alat bantu yang dibuat oleh guru yang digunakan dalam proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk mempermudah kegiatan pembelajaran serta membuat pelajaran menjadi lebih menarik agar peserta didik tidak bosan dalam menerima pelajaran.Media yang digunakan harus bersifat komunikatif dan diselesaikan dengan materi yang diajarkan.

**B. Pelaksanaan PLT(Praktik Mengajar)**

No	Hari, tanggal	Kelas	Waktu	Materi	Metode
1.	Selasa, 19 September 2017	VIII C	Jam ke 1-2-3	Lompat Jauh, dengan sub materi Gaya schepper/Menggantung.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
		IX A	Jam ke 4-5-6	Lempar Lembing dengan sub materi gaya Hop Step (langkah Jingkat)	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
2.	Rabu,20 Sepember 2017	VII B	Jam ke 1-2-3	Lompat Jauh, dengan sub materi Gaya	Demontrasi, Komando, dan

		IX B	Jam ke 4-5-6	schepper/Menggantung.  Lempar Lembing dengan sub materi gaya Hop Step (langkah Jingkat)	Permainan .  Demontrasi, Komando, dan Permainan .
3.	Kamis,21 September 2017	VII B          IX B	Jam ke 1-2-3       4-5-6	Lompat Jauh, dengan sub materi Gaya schepper/Menggantung.  Lempar Lembing dengan sub materi gaya Hop Step (langkah Jingkat)	Demontrasi, Komando, dan Permainan .  Demontrasi, Komando, dan Permainan .
4.	Jumat,22 September 2017	VII A	Jam ke 3-4-5	Lompat Jauh, dengan sub materi Gaya schepper/Menggantung.	Demontrasi, Komando, dan Permainan .
5.	Sabtu,23 September 2017	VII F       IX C	Jam ke 1-2-3    4-5-6	Lompat Jauh, dengan sub materi Gaya schepper/Menggantung.  Lempar Lembing dengan sub materi gaya Hop Step	Demontrasi, Komando, dan Permainan .  Demontrasi, Komando, dan

				(langkah Jingkat)	Permainan
6.	Senin,02 Oktober 2017	VII G	Jam ke 3-4-5	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan posisi awal jongkok dan roll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
7.	Selasa,03 Oktober 2017	VII C	Jam ke 1-2-3	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok dan roll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX A	Jam ke 4-5-6	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
8.	Rabu,04 Oktober 2017	VII D	Jam ke 1-2-3	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		VII E	Jam ke 4-5-6	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal	Demontrasi, Permainan, dan Komando.

				jongkok.	
9.	Kamis, 05 Oktober 2017	VII B	Jam ke 1-2-3	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX B	Jam ke 4-5-6	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
10.	Jumat,06 Oktober 2017	VII A	Jam ke 3-4-5	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
11.	Sabtu,07 Oktober 2017	VII F	Jam ke 1-2-3	Senam Lantai, dengan sub materi Guling depan dengan sikap awal jongkok.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX C	Jam ke 4-5-6	Kebugaran jasmani, dengan sub materi kecepatan, Daya tahan otot, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan Keseimbangan.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
12.	Kamis,12	VII B	Jam ke	Penilaian sena lantai	Demontrasi,



	Oktober 2017		1-2-3	roll depan danroll belakang.	Permainan, dan Komando.
		IX B	4-5-6	dan head stand. Senam Lantai materi gaya hand stand	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
13.	Senin,16 Oktober 2017	VII G	Jam ke 3-4-5	Peniaian sena lantai roll depan danroll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
14.	Selasa,17 Oktober 2017	VIII C	1-2-3	Peniaian sena lantai roll depan danroll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX A	4-5-6	Senam Lantai materi gaya hand stand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
15.	Rabu,18 Oktober 2017	VII D	Jam ke 1-2-3	Peniaian sena lantai roll depan danroll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando
			Jam ke 4-5-6	Peniaian sena lantai roll depan danroll belakang.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
16.	Kamis,19 Oktober 2017	VII B	Jam ke 1-2-3	Permainan Kasti.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX B	4-5-6	Materi senam lantai Penilaian Head	Demontrasi, Permainan,

				stand dan Hand stan.	dan Komando.
<b>17.</b>	Jumat,20 Oktober 2017	VII A	Jam ke 3-4-5	Permainan Kasti.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>18.</b>	Sabtu,21 Oktober 2017	VII F	2-3-4	Permainan Kasti.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		XI C	5-6-7	Materi senam lantai Penilaian head stand dan hand stand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>19.</b>	Jumat,27 Oktober 2017	VII A	Jam ke 3-4-5	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>20.</b>	Sabtu,28 Oktober 2017	VII F	Jam ke 1-2-3	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX C	4-5-6	Penilaian senam	Demontrasi,

				Intai gaya hand stad dan head stand.	Permainan, dan Komando.
<b>21.</b>	Senin,30 Oktober 2017	VII G	Jam ke 3-4-5	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>22.</b>	Selasa,31 Oktober 2017	VII C	Jam ke 1-2-3	Permainan Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX A	Jam ke 4-5-6	Materi senam lantai penilaian head stand dan hand stand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>23.</b>	Rabu,01 November 2017	Mengajar VII D	Jam ke 1-2-3	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		Mengajar VII E	Jam ke 4-5-6	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
<b>24.</b>	Kamis,02 November 2017	Mengajar VII B	Jam ke 1-2-3	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando
		Mengajar IX B	4-5-6	Materi senam lantai penilaian head stand dan hand stand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.

25.	Sabtu,03 November 2017	Mengajar VII F	1-2-3	Permainan Bulutangkis materi servis bawah dan for hand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.
		IX C	4-5-6	Materi senam lantai penilaian head stand dan hand stand.	Demontrasi, Permainan, dan Komando.

### C. Analisis Hasil Pelaksanaan dan Refleksi

Program praktik mengajar dilaksanakan sesuai dengan jadwal dan kebijaksanaan guru pembimbing. Praktik mengajar dimulai pada tanggal 25 Juli sampai dengan 8 September 2016 dengan awal mengajar tidak didampingi oleh guru pembimbing. Praktik mengajar tidak selalu didampingi oleh guru pembimbing melainkan mandiri. Pada praktik mengajar pertama, proses pembelajaran sudah terstruktur, namun masih terdapat kekurangan dari segi waktu mengajar. Selanjutnya guru pembimbing tetap memantau praktikan saat mengajar, kadang pada saat apersepsi, kegiatan inti, atau menutup pelajaran. Praktikan mengajar 10 kelas, yaitu VIII A, VIII B, VIII C, VIII D, VII A, VII B, VII C, VII D, IX A, dan IX B..

#### 1. Analisis Hasil

Secara rinci, hambatan-hambatan dalam Pelaksanaan Praktik Pengalaman Lapangan yang dialami praktikan antara lain:

- Penggunaan metode diskusi sangat dianjurkan untuk diterapkan dalam kegiatan pembelajaran karena peserta didik di tuntut untuk berperan aktif dalam KBM baik antusias mengikuti pembelajaran olah raga, tetapi kelemahan dari metode ini yaitu terkadang peserta didik tidak bisa terkondisikan dengan baik selain itu ada beberapa peserta didik yang aktivitasnya tidak sesuai dengan konteks materi pembelajaran.
- Sikap siswa cukup baik dalam merespon praktikan baik selama praktek mengajar yang dilakukan selama KBM maupun diluar KBM.

- c. Hasil evaluasi pembelajaran secara umum sudah sangat memuaskan disebagian kelas.

## **2. Refleksi**

Setelah menemui hambatan-hambatan tersebut di atas, praktikan berusaha mencari solusi untuk mengatasi atau setidaknya meminimalisasi hambatan-hambatan tersebut. Adapun cara yang ditempuh praktikan antara lain:

- a. Lebih mempersiapkan mental serta penguasaan materi agar lebih percaya diri dalam melaksanakan kegiatan praktek mengajar.
- b. Mendesain materi semenarik mungkin agar peserta didik lebih tertarik dalam mengikuti pelajaran.
- c. Jika peserta didik masih ada yang tidak dapat dikondisikan, mahasiswa melakukan pendekatan yang lebih personal dengan peserta didik tersebut.

## **BAB III**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Pelaksanaan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) di SMP Negeri 1 Muntilan telah banyak memberikan manfaat dan pengalaman bagi mahasiswa, baik menyangkut proses kegiatan belajar mengajar maupun kegiatan di luar kelas. Teori yang digunakan dalam melaksanakan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dan pengembangan lebih lanjutnya merupakan penerapan teori yang telah diperoleh di bangku perkuliahan. Hal ini digunakan sebagai sarana untuk mendapatkan pengalaman konkret dan faktual mengenai proses pembelajaran dan pendidikan yang belum tentu diperoleh di bangku perkuliahan.

Berdasarkan kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa selama kurang lebih dua bulan ini ada beberapa hal yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut.

1. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa di SMP Negeri 1 Muntilan memberikan pengalaman, baik suka maupun duka menjadi seorang guru atau tenaga kependidikan dengan segala tuntutan, seperti persiapan administrasi pembelajaran, persiapan materi, dan persiapan mental untuk mengajar peserta didik di kelas.
2. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dapat menambah rasa percaya diri, memupuk kedisiplinan, dan menumbuhkan loyalitas terhadap profesi guru serta tenaga kependidikan bagi mahasiswa.
3. Kegiatan Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) dapat melatih mahasiswa bekerja dalam satu tim dan semua pihak yang berkaitan dengan karakter yang berbeda-beda.
4. Kegiatan PLT merupakan program yang sangat penting untuk diikuti oleh para calon guru. Teori yang di dapat di kampus tidaklah cukup menjadi bekal untuk menjadi guru yang kompeten dan profesional. Melalui program PLT ini mahasiswa praktikan dapat mencari pengalaman langsung dengan pembelajaran real di lapangan, melihat dan merasakan langsung bagaimana menjadi guru yang sesungguhnya serta pelajaran baru yang tidak dapat diperoleh di kampus. Diantaranya yaitu :
  - a. Karakter setiap peserta didik berbeda-beda
  - b. Kesabaran, keuletan, dan keikhlasan merupakan kunci untuk menghadapi peserta didik dari berbagai macam latar belakang.
  - c. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran adalah hal penting yang harus disusun agar proses belajar mengajar berjalan lancar dan terstruktur.
  - d. Seorang guru harus kreatif dan terampil serta mampu menarik perhatian peserta didik.

Dengan demikian, Praktik Lapangan Terbimbing (PLT) yang telah dilaksanakan oleh praktikan di SMP N 1 Muntilan selama bulan September hingga November 2017 merupakan sebuah pengalaman yang tak ternilai harganya dan pasti akan sangat berguna jika kelak praktikan menjadi seorang guru atau pendidik yang profesional dan berhasil di bidangnya.

## **B. Saran**

### **1) Bagi LPPMP Universitas Negeri Yogyakarta**

- a) Perbaiki sistem birokrasi yang ada, jangan ada informasi yang tumpang tindih sistem antara satu dengan yang lain, sehingga menyebabkan mahasiswa bingung mencari informasi terutama masalah laporan PLT yang kelompok.
- b) Tetap pertahankan hubungan kerjasama yang baik antara UNY dan SMP N 1 Muntilan karena dapat memberi manfaat yang besar bagi keduanya.
- c) Perlu monitoring oleh pihak LPPMP ke sekolah-sekolah, supaya kegiatan yang dilakukan oleh LPPMP bisa terkontrol selain oleh DPL yang bersangkutan.

### **2) Bagi Sekolah/Lembaga**

- a) Memberikan bimbingan secara maksimal kepada mahasiswa PLT dalam setiap kegiatan atau dalam berinteraksi dengan pihak sekolah.
- b) Dalam menjalin hubungan dengan UNY hendaknya lebih ditingkatkan dengan saling memberi masukan antara kedua belah pihak.

### **3) Bagi Mahasiswa**

- a) Mahasiswa harus lebih mampu mengelola waktu sebaik mungkin, karena banyaknya agenda akan menuntut banyak tugas yang harus diselesaikan dalam keterlaksanaan prosesnya.
- b) Mahasiswa sebaiknya mempersiapkan materi dan media pembelajaran jauh hari sebelum kegiatan PLT dilaksanakan sehingga pada saat praktik mengajar tidak menemui kesulitan yang berarti terkait dengan proses pembelajaran.



## DAFTAR PUSTAKA

Tim Penyusun Buku Pembekalan Pengajaran Mikro. 2017. *Materi Pembekalan Pengajaran Mikro/Magang II*. Yogyakarta: UPLT UNY.

Tim Pembekalan PLT UNY. 2017. *Pembekalan PLT 2017*. Yogyakarta: UPLT UNY.

Tim Penyusun Panduan PLT UNY. 2017. *Panduan Magang III Terintegrasi dengan Praktik Lapangan Terbimbing UNY Edisi 2017*. Yogyakarta: UPLT UNY.

# LAMPIRAN

**Lampiran 1.**

**Matriks Program Kerja Individu**



# MATRIKS PROGRAM KERJA PLT UNY 2017

NAMA SEKOLAH : SMP Negeri 1 Muntilan  
ALAMAT SEKOLAH : Jalan Pemuda No. 161, Muntilan, Magelang  
GURU PEMBIMBING : Edi Purwanto, S.Pd.  
PELAKSANAAN PPL : 15 September –15 November 2017

NAMA MAHASISWA : Ervan Nur Hidayat  
NIM : 14601241113  
FAK/ JUR/ PRODI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Fathan Nurcahyo, M.Or.

NO	KEGIATAN PPL	JUMLAH JAM PER MINGGU KE-										JUMLAH JAM
		SEPTEMBER			OKTOBER				NOVEMBER			
		III	IV	V	I	II	III	IV	I	II	III	
1	Penerjunan Mahasiswa PLT		2									2
2	Pembuatan Program PLT											
	a. Observasi		11									11
	b. Menyusun Matriks Program PLT			6								6
	c. Rapat koordinasi PLT		05	1	1							2,5
3	Administrasi Pembelajaran/Guru											
	a. Buku induk, Buku leger				2							2
	b. Silabus, Prota, Prosem			2								2
	c. Jaga Piket		5	6	6	6	6	6	6	6	6	53
4	Pembelajaran Kokurikuler											
	(Kegiatan Mengajar Terbimbing)											
	a. Persiapan											
	1) Konsultasi		1	05	1	1	1			1	1	6,5
	2) Mengumpulkan materi		3		1	3	3	1				11
	3) Membuat RPP		1	2	4	1	2	2	4	3	2	21
	4) Menyiapkan/membuat media		3	3	2	2	3	3	3	2	2	23
	5) Menyusun materi/lab. sheet		3	3	4	1	3	2	3	1	1	21
	6) Membuat soal evaluasi					2	3					5
	b. Mengajar terbimbing											
	1) Praktik Mengajar di Kelas						10	10	10	10		40
	2) Penilaian dan Evaluasi						5	5	5	5		20
	c. Mengajar Mandiri											
	1) Praktik Mengajar di Kelas		2	2	8	8						20
	2) Penilaian dan Evaluasi		1	1	1	1						4
5	Pembelajaran Ekstrakurikuler											
	(Kegiatan Nonmengajar)											
	a. Kepramukaan											
	1) Praktik Mengajar Pramuka				2	2	2		2			8
	b. PMR					1	1		1	1	1	5
6	Kegiatan Sekolah											
	a. Upacara Bendera Hari Senin					1	1				1	3
	b. Upacara Hari Kesaktian Pancasila				2							2
	c. Upacara bersama Kejaksaan Muntlari							1				1
	d. Upacara Sumpah Pemuda								1			1
	e. Upacara Hari Pahlawan									1		1
7	Program Kerja Kelompok											
	a. Identifikasi dan Labelisasi Nama Pohon						6	2	2			10
	b. Gemar Menyiram Tanaman						2	2	2	2		8
8	Kegiatan Insidental											
	a. Jaga PTS			12								12
	b. Jaga UCO						2					2
	c. Jaga Ulangan harian Kelas IX						2	5				7
	d. Koreksi dan analisis hasil PTS			3	11	3						17
	e. P2K kerjasama dengan Koramil			3								3
	f. Rapat Classmeeting				1							1
	g. Classmeeting					19						19
	h. Sosialisasi dari Pukesmas					2,5						2,5
	i. Sosialisasi dari Kepolisian					2,5						2,5
	j. Persiapan Pelepasan PPL UNNES					1,5						1,5
	k. Pentas Seni dan Pelepasan PPL UNNES					7						7
	l. Menggantikan Guru		1	2			7					10
	m. Sabtu bersih						4					4
	n. Persiapan Pentas Seni/Pamitan UNY								5			5
	n. Pentas Seni/Perpisahan PLT UNY								4,5			4,5
9	Pembuatan Laporan PLT										18	18
JUMLAH JAM		385	465	46	645	61	39	48,5	33	32		409

Yogyakarta, 15 November 2017



Mengetahui/ Menyetujui,

Dosen Pembimbing PLT

*Fathan Nurcahyo*  
Fathan Nurcahyo, M.Or.  
NIP 19820711 200812 1 003

Mahasiswa PLT

*Ervan Nur Hidayat*  
Ervan Nur Hidayat  
NIM 14601241113

**Lampiran 2.**

**Lembar Hasil Observasi Sekolah**



Universitas Negeri Yogyakarta

**FORMAT OBSERVASI  
PEMBELAJARAN DI KELAS  
DAN OBSERVASI PESERTA  
DIDIK**

**Npma.2**

untuk Mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP NEGERI 1 MUNTILAN  
ALAMAT SEKOLAH : JALAN PEMUDA NO.161 GUNUNGPRING,  
MUNTILAN  
NAMA MAHASISWA : ERVAN NUR HIDAYAT  
NOMOR MAHASISWA : 14601241113  
FAK/JUR/PRODI : FIK/POR/PJKR

No	Aspek yang Diamati	Deskripsi Hasil Pengamatan
<b>A. Perangkat Pembelajaran</b>		
1.	Kurikulum	Kurikulum yang diterapkan SMP N 1 Muntilan yaitu Kurikulum 2013 yang sudah tiga tahun di terapkan, dan sudah berlaku untuk semua kelas di SMP N 1 Muntilan.
2.	Silabus	Silabus yang digunakan sudah sesuai dengan standar silabus dalam kurikulum 2013 yang telah ada, yaitu terdiri dari kompetensi inti, kompetensi dasar, materi pokok, kegiatan pembelajaran yang mencakup 5M (Mengamati, Menanya, Mencoba, Mengasosiasikan, Mengkomunikasikan), bentuk kegiatan, indikator, penilaian (teknik, bentuk penilaian, contoh instrumen), alokasi waktu, sumber belajar, dan karakter.
3.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	RPP yang digunakan sudah sesuai standar Kurikulum 2013, yaitu terdiri dari tujuan pembelajaran, materi ajar, metode pembelajaran, langkah-langkah pembelajaran, alat/bahan/sumber belajar, dan penilaian hasil belajar.
<b>B. Proses Pembelajaran</b>		
1.	Membuka Pelajaran	Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa terlebih dahulu, lalu menanyakan kehadiran peserta didik, mengulas materi sebelumnya dan menghubungkan dengan materi yang akan dipelajari. Memberi pertanyaan kepada peserta didik sebagai pengantar untuk memasuki materi selanjutnya yang akan diajarkan (apresepsi dan motivasi).

- 2    Penyajian Materi    Materi disajikan secara runtut. Guru menerangkan materi pemuaian dan faktor-faktor yang mempengaruhi pemuaian benda lalu membimbing Peserta didik dalam menyimpulkan hasil percobaan yang berkaitan dengan pemuaian. Peserta Didik menggunakan buku siswa kurikulum 2013. Guru menyampaikan materi dengan cara diskusi kelas. Untuk menguji kefokusan Peserta Didik mengenai materi tersebut, Guru melakukan kegiatan tanya jawab. Siswa terlihat aktif, dan pembelajaran dapat digolongkan dalam *student center learning* bukan *teaching center learning*.
- 3    Metode Pembelajaran    Metode pembelajaran utama pembelajaran adalah *scientific method*. Metode yang digunakan dalam pembelajaran adalah ceramah, diskusi, *inquiry discovery*, *coopertive learning* dan lain sebagainya.
- 4    Penggunaan Bahasa    Bahasa yang digunakan adalah bahasa Indonesia (bahasa baku) dan mudah dimengerti peserta didik. Bahasa yang digunakan guru komunikatif, interaktif, mudah dimengerti, dan terkadang diselipi dengan candaan. Intonasi dan artikulasi yang disampaikan ketika guru menyampaikan pembelajaran jelas. Pada saat tertentu intonasi guru berubah misalnya saat harus menceritakan sesuatu terkesan “membuai” sehingga pembelajaran yang dilaksanakan menarik perhatian siswa dan tidak membosankan.
5.   Penggunaan Waktu    Pengelolaan waktu sudah baik. Guru masuk ke kelas dengan tepat waktu. Guru memberikan waktu kepada Peserta Didik untuk menjawab pertanyaan yang diberikan dan waktu untuk mengerjakan tugas yang diberikan, namun tetap tegas saat membatasi waktu untuk mengerjakan tugas.
6.   Gerak    Pada saat menyampaikan materi, guru kadang berkeliling mendekati siswa, tetapi terkadang berdiri di depan kelas atau di tengah ruang, sehingga praktikan yang saat itu duduk di bagian belakang kelas untuk mengamati pembelajaran ikut merasa diperhatikan.
7.   Cara Memotivasi    Guru memberikan motivasi kepada peserta didik



- |     |                          |  |
|-----|--------------------------|--|
|     | Peserta didik            | dengan memberikan pertanyaan dan dikaitkan dengan kehidupan sehari-hari yang terkadang tidak disadari oleh siswa.  |
| 8.  | Teknik Bertanya          | Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya, apabila belum memahami materi yang sedang dipelajari. Siswa akan bertanya mengangkat tangan atau dengan mengacungkan jari. Guru mempersilahkan siswa mengutarakan pertanyaanya, barulah siswa bertanya. Selain itu, di sela-sela pembelajaran guru bertanya pada salah satu siswa yang dirasa kurang fokus pada pembelajaran agar siswa kembali fokus pada pembelajaran.   |
| 9.  | Teknik Penguasaan Kelas  | Cara penyampaian guru menarik perhatian peserta didik. Tetapi masih ada peserta didik yang bergurau sendiri dan tidak memperhatikan guru. Guru tidak secara langsung menegur/marah pada siswa yang tidak memperhatikan, tetapi guru dengan lembut dan tenang memberi pertanyaan pada siswa yang tidak memperhatikan. Terkadang saat kelas mulai sangat ramai dan tidak kondusif guru mengecilkan volume suaranya sehingga siswa perlahan-lahan diam agar suara guru dapat terdengar. |
| 10. | Penggunaan Media         | Guru menggunakan media power point dan bermain peran saat menjelaskan materi rotasi dan revolusi matahari, bumi dan bulan.   |
| 11. | Bentuk dan Cara Evaluasi | Guru memberikan evaluasi secara lisan mengenai pembelajaran yang telah dilakukan.  |
| 12. | Menutup Pelajaran        | Guru menutup pelajaran dengan meminta peserta didik menyimpulkan yang kemudian disempurnakan oleh guru.  |

### **C. Perilaku Peserta Didik**

1. Perilaku Peserta Didik di Dalam Kelas  
Ada sebagian siswa yang tenang dan antusias memperhatikan dan ada juga siswa yang gaduh atau bermain-main sendiri alat praktikum yang pada saat itu digunakan dalam pembelajaran. Walaupun siswa gaduh dan terkadang bermain-main tetapi mereka tetap melakukan kerja kelompok sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh guru.



17. Perilaku Peserta Kegiatan Peserta Didik di luar kelas yaitu membentuk Didik di Luar suatu perkumpulan dan saling bercerita, mengerjakan Kelas tugas bersama, browsing internet, membaca buku di perpustakaan, dan membeli makanan di kantin. Jika bertemu dengan guru menyapa dengan senyum dan berjabat tangan.

Muntilan, 13/11/ 2017

Mengetahui,

Koordinator PPL SMPN 1 Muntilan

Mahasiswa PLT



Dasman, S.Pd

NIP. 196109131983021003



Ervan Nur Hidayat

NIM.14601241113

# **Lampiran 3.**

## **Kartu Bimbingan PLT**



**KARTU BIMBINGAN PLT**  
**PUSAT PENGEMBANGAN PPL DAN PKL**  
LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN (LPPMP) UNY  
TAHUN.....

**F04**  
UNTUK MAHASISWA

Nama Sekolah / Lembaga : SMP Negeri 1 Muntilan  
Alamat Sekolah : Jl. Pemuda No. 161, Muntilan, Magelang Fax / Telp. Sekolah :  
Nama DPL PLT : Partian Nurcahyo, M. Ar  
Prodi / Fakultas DPL PLT : P.TKR / FIKS  
Jumlah Mahasiswa PLT : 2

No	Tgl. Kehadiran	Jml Mhs	Materi Bimbingan	Keterangan	Tanda Tangan DPL PLT
1.	20/9/2017	2	Konsultasi Pembagian jam PPL & PPLK		<i>[Signature]</i>
2.	4/10/2017	2	Konsultasi pembagian PPL & seluruhnya		<i>[Signature]</i>
3.	18/10/2017	2	Konsultasi model pembelajaran & PPL		<i>[Signature]</i>
4.	8/11/2017	2	Konsultasi <del>proses</del> pengajaran matrik dan laporan PPL		<i>[Signature]</i>
5.	15/11/2017	2			<i>[Signature]</i>

**PERHATIAN :**  
Kartu bimbingan PLT ini diberikan oleh mhs PLT (1 kartu s.d 1 prodi).  
Kartu bimbingan PLT ini harus diisi materi bimbingan dan disertai dengan tanda tangan dan DPL PLT setiap kali bimbingan di lakukan.  
Kartu bimbingan PLT ini segera dikembalikan ke PP PPL & PKL UNY paling lambat 3 (tiga) hari setelah pencairan mhs PLT untuk keperluan administrasi.

Magelang 10 November 2017  
Ketua Kelompok PLT  
*[Signature]*  
Taufan Janinara

Mengetahui,  
Kepala PP PPL DAN PKL.,  
*[Signature]*  
Dr. Sulis Triyono, M.Pd  
NIP. 19580506 198601 1 001

DISKUSI  
Kepala Sekolah / Lembaga  
SIPRI MUNTILAN  
Apis PPL Magelang, M Pd  
DISKUSI 0022 / 199702 1 002

## **Lampiran 4.**

### **Rekapitulasi Dana PLT**



Universitas Negeri Yogyakarta

## LAPORAN DANA PELAKSANAAN PLT

TAHUN 2017

F03

Untuk  
mahasiswa

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 Muntilan NAMA MAHASISWA : Ervan Nur Hidayat  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. Pemuda No. 161, Muntilan, Magelang NO. MAHASISWA : 14601241113  
GURU PEMBIMBING : Dasman, S.Pd. FAK/JUR/PR.STUDI : FIK/POR/PJKR  
DOSEN PEMBIMBING : Fathan Nurcahyo, M.Or.

No.	Nama Kegiatan	Hasil Kuantitatif/Kualitatif	Serapan Dana (Dalam Rupiah)				
			Swadaya/Sekolah /Lembaga	Mahasiswa	Pemda Kabupaten	Sponsor/Lembaga Lain	Jumlah
1	Membuat RPP	Mencetak Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) untuk kelas VII dan IX		20.000			80.000
2.	Membuat media Pembelajaran	Mencetak gambar rol depan dan belakang		30.000			30.000

3.	Membuat Administrasi	Mencetak Prota, Prosem, Silabus		6.000			6.000
4	Menyusun Laporan PPL	Menyusun laporan hasil PLT UNY 2017 di SMP N 1 Muntilan		40.000			70.000
<b>Total</b>							<b>186.000.00</b>

**Keterangan :**Semua bentuk bantuan dan swadaya dinyatakan/dinilai dalam rupiah menggunakan standar yang berlaku di lokasi setempat

Yogyakarta, 14 November 2017


Mengetahui

Guru pembimbing,

  
**Dasman, S.Pd**

NIP. 19610913 198302 1 003

Dosen pembimbing,

  
**Fathan Nurcahyo, M.Or.**

NIP. 19820711 200812 1 003

Mahasiswa PLT

  
**Ervan Nur Hidayat**

NIM. 14601241113

## **Lampiran 5.**

### **Catatan Harian PLT**





LEMBAGA PENGEMBANGAN DAN PENJAMINAN MUTU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CATATAN HARIAN PLT

TAHUN: 2017

NAMA MAHASISWA : Ervan Nur H  
NO. MAHASISWA : 14601241113  
FAK/JUR/PR.STUDI : FIK / POR / PJKR

NAMA SEKOLAH : SMP N 1 MUNTILAN  
ALAMAT SEKOLAH : Jl. PEMUDA 161 MUNTILAN, MAGELANG

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
1.	Senin 18/09/2017	13.00 - 15.00	Penerjunan ppl	Hasil Kualitatif : Serah terima mahasiswa PPL UNY ke SMP N 1 Muntilan. Hasil Kuantitatif : Di ikuti 8 Mahasiswa. 1. dosen, 8 Guru dan 2 karyawan.	
		15.00 - 17.00	Pendampingan Pelatihan tari.	Kualitatif : Latihan seni tari dalam rangka persiapan lomba seni tari antar sekolah di kab. Magelang.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
2	Selasa 19 September 2017	06.30-07.00	Jaga 3s Gerbang.	Hasil Kuantitatif: Diikuti 3 guru dan 10 Siswa. Kualitatif : bertemu, bersalam salaman dengan siswa maupun dengan guru yang datang. Di ikuti oleh 10 Mahasiswa.	
		07.00-07.30	Apel Pagi.	Kuantitatif berdiskusi dengan kepala sekolah dan bapak ibu guru mengenai kegiatan yang akan di lakukan hari ini.	
		07.30-09.30	Mengajar kelas 7c.	Kuantitatif : Di ikuti 25 guru dan 10 Mahasiswa. Kualitatif : mengajar lompat jauh gaya scrapper / gaya menggantung. Kuantitatif : Di ikuti oleh 24 siswa dan mahasiswa PPL.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		09.50-11.50	Mengajar kelas. 2A.	Kualitatif : Mengajar materi Lempar lembing gaya Hop step (Langkah jingkat)	
		14.00-16.30	Pendampingan latihan tari.	Kuantitatif : Diikuti 22 siswa dan 1 mahasiswa PPL. Kualitatif : Pendampingan gamelan dan tari siswa siswi SMP N 1 Muntisan.	
		19.00-20.30	Mencari materi KPP	Kuantitatif : Diikuti 15 siswa, 1 guru dan 5 mahasiswa. Kualitatif : Mencari gambaran materi KPP Lompat jauh dan lempar lembing.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
3	Rabu 20/09/17	06.30 - 07.00	Penerapan 3s.	<p>Hasil kualitatif :</p> <p>Senyum Sapa Salam dari mahasiswa kepada siswa-siswi di depan pintu gerbang sekolah Smp N 1 muntian.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan di ikuti oleh 2 guru dan semua mahasiswa UNY.</p>	
		07.00 - 07.20	Apel Guru.	<p>Kualitatif :</p> <p>Guru dan kariawan di berikan arahan dan informasi terkait agenda hari ini yang akan di lakukan oleh pihak dari sekolah.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti oleh semua guru dan semua mahasiswa UNY.</p>	
		07.30 - 09.30	Mengajar.	<p>Kualitatif :</p> <p>Memberikan Materi kepada kelas 7 B tentang gaya lompat jauh schipper / gaya menggantung.</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
				dan selanjutnya di lakukan praktek. Kuantitatif : Diikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas 9 b yang berjumlah 24. dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		09.50 - 11.50	Mengajar. 9 b.	Kualitatif : memberikan materi kepada kelas 9 b yaitu tentang gerakan, cara, dan langkah yang benar pada olahraga lempar lembing. Kuantitatif : Kegiatan pembelajaran di ikuti 23 anak dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		12.00 - 13.00	Piket	Kualitatif : membersihkan ruang PPL. mencuci gelas dan mengembalikan ke koperasi sekolah. Kuantitatif : di lakukan oleh 2 mahasiswa UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
4.	Kamis. 21/09/17.	06.30 - 07.00	Penerapan 3 S.	<p>- Hasil kualitatif.</p> <p>Senyum Sapa Salam kepada siswa.</p> <p>Siswi maupun guru SMP N 1 Muntilan dari mahasiswa PPL UNY 2017.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti 2 guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY.</p>	
		07.00 - 07.20	Apel Guru.	<p>- Kualitatif.</p> <p>Guru dan karyawan di berikan arahan dan informasi terkait agenda beberapa hari ke depan dan agenda yang akan di lakukan hari ini.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti oleh semua guru dan Mahasiswa PLT UNY 2017.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.20 - 07.30	Literasi.	- Kuantitatif : Siswa diarahkan untuk membaca materi yang akan di laksanakan oleh guru dan karyawan pada saat itu.  Kuantitatif : Kegiatan tersebut di ikuti oleh seluruh mahasiswa dan siswa SMP N 1 Muntlon.	
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7 B.	- Kualitatif. Mengajar gaya lompat jauh gaya Schepper / gaya menggantung.	
		09.50 - 11.50	Mengajar. Kelas g b.	- Kuantitatif : Di ikuti oleh 23 siswa dan mahasiswa PPL.  - Kualitatif mengajar kelas gb - materi lempar lembing gaya Hop Step	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
5.	Jumat 22/09/17	19.00 - 21.00 06.30 - 07.00	Membuat PPP. Penerapan 3S.	<p>Kuantitatif.</p> <p>Kegiatan pembelajaran diikuti oleh 23 siswa dan mahasiswa PPL UNY.</p> <p>- Mencari materi ajar. lompat jauh dan Lempar lembing.</p> <p>Hasil Kualitatif.</p> <p>Senyum siapa saja dari mahasiswa PPL UNY untuk siswa dan guru. Imp N 1 Muntlan.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan 3S diikuti oleh 2 guru dan semua mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.00 - 07.30	Literasi.	<p>Hasil kualitatif.</p> <p>Siswa di arahkan untuk membaca materi yang akan di berikan</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Literasi tersebut di ikuti oleh siswa smp N Mantilan dan seluruh mahasiswa PLT UMY.</p>	
		07.30 - 09. 08.50 - 11.30.	Mengajar kelas 7A.	<p>Hasil kualitatif.</p> <p>Mengajar materi lompat jauh gaya Shepper / gaya menggantung di udara.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti 22 siswa dan 1 mahasiswa PPL UMY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		13.30 - 16.00.	Pelatihan Ekstra Kurikuler Bola Voli.	<p>Hasil Kualitatif.</p> <p>Pelatihan bola voli untuk siswa dan siswi Smp Nirmuntikan yaitu di mulai dari teknik dasar pada permainan bola voli voli yaitu passing bawah dan passing atas.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Ekstra kurikuler Bola Voli diikuti oleh 6 perempuan dan 8 laki-laki. dan 2 mahasiswa PLT UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
6.	Sabtu. 23/9/17.	06.30 - 07.00	Penerapan 3S.	- Hasil kualitatif. Senyum Sapa Salam kepada siswa - siswi Smp N 1 Muntilan yang di lakukan di pintu masuk gerbang sekolahan. Kuantitatif : Diikuti oleh 1 guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY.	
		07.00 - 07.30	Literasi siswa.	- Kualitatif. Menerapkan 3 S yaitu senyum sapa salam kepada siswa dan siswi Smp N 1 muntilan. Kuantitatif : Kegiatan tersebut di ikuti oleh seluruh mahasiswa PLT UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar Kelas 7F.	<p>- Hasil kualitatif:</p> <p>Mengajar kelas 7F materi lompat jauh gaya schepper / gaya menggantung di udara.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar. di ikuti oleh 23 siswa dan 1 mahasiswa PPL UNX.</p>	
		09.50 - 11.50.	Mengajar Kelas 9C.	<p>- Hasil kualitatif.</p> <p>mengajar kelas 9C materi ajar lempar lembing gaya Hop Step lari singkat.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar. di ikuti oleh semua anak-anak kelas 9C. dan 1 mahasiswa PPL UNX.</p>	

No	Hari, Tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Paraf
7.	Senin 25/9/17.	06.30 - 07.00.	3 s.	Kualitatif. Penerapan sanyam sapa salam kepada seluruh siswa dan siswi. dan dari guru jmp n'1 muntilan.	
		07.30 - 09.30.	Pengawasan PTS.	Kuantitatif. Kegiatan berjalan dgn lancar. Di ikuti oleh 1 guru dan seluruh mahasiswa pbl UNY. Kualitatif. mengawasi dan mengont rol kondisi kelas saat uts berlangsung. Kuantitatif. Di ikuti oleh seluruh siswa kelas gb dan 1 mahasiswa pbl UNY dan 1 guru pendamping.	



		10.00 - 11.30	Pengawasan PTS.	<p>Kuantitatif. Mengawasi dan mengontrol Kondisi kelas saat UTS berlangsung.</p> <p>Kualitatif. Kegiatan pengawasan UTS. di ikuti oleh 1 maha siswa PPL UNX dan 1 guru pengawas pendamping dari smp N 1 muntian.</p>	
--	--	------------------	--------------------	--	--

8.	Selasa 26/09/17.	06.30 - 07.00.	3 s.	<p>Kualitatif: Penerapan <i>Senyum Sapa Salam</i> kepada seluruh siswa, guru dan staf sekolah yang di lakukan di pintu gerbang masuk utama Smp N 1 mantulan.</p> <p>Kuantitatif: Kegiatan di ikuti oleh 2 guru dan seluruh mahasiswa PLT UNX.</p>	
		07.30 - 09.30.	Pengawas UTS.	<p>Kualitatif: Mengawasi dan mengontrol kondisi kelas saat UTS berlangsung.</p> <p>Kuantitatif: Diikuti oleh siswa kelas 9t dan 1 mahasiswa PLT.</p>	



		10.00 - 11.30	Pengawas UTL	- Kualitatif. mengawasi dan mengontrol kondisi kelas saat UTS berlangsung. Kuantitatif: Di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas. 9 D dan 1 pengawas dari mahasiswa PLT UNY.	
2.	Rabu 27/09/17.	06.30 - 07.00	3 S.	- Kualitatif. Penerapan sanyum sapa salam kepada seluruh siswa dan guru Smp N 1 Mantilan yang dilakukan di gerbang pintu masuk utama Smp N 1 Mantilan. kuantitatif : kegiatan di ikuti oleh 1 guru dan 4 mahasiswa.	

		07.30 - 09.30	Mengawasi UTS.	<p>Kualitatif: mengawasi dan mengon- trol jalanya UTS di kelas g c.</p> <p>Kuantitatif: Di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi <del>kelas</del> kelas g c dan 1 guru pengawas.</p>	
		10.00 - 11.30.	Mengawasi UTS.	<p>Kualitatif: mengawasi dan mengontrol jalanya UTS di kelas g B.</p> <p>Kuantitatif: Di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas g B dan 1 guru pengawas.</p>	



		07.30 09.30.	mengawasi UTS.	<p>Kualitatif :</p> <p>mengawasi dan mengontrol jalanya UTS di kelas 9 A.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Di ikuti oleh seluruh siswa kelas 9 A , guru pengawas dan 1 mahasiswa PLT UNY.</p>	
		09.30 - 11.00 .	mengawasi UTS.	<p>- Kualitatif.</p> <p>mengawasi dan mengontrol jalanya UTS di kelas . B 6</p> <p>- kuantitatif:</p> <p>Di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas B 6 . serta guru pengawas dan 1 mahasiswa PLT UNY.</p>	

10.	Kamis. 28/09/17.	06.30 - 07.00.	3 s.	<p>Kuantitatif:</p> <p>Penerapan Sengam Sapa Salam kepada siswa. Siswa, staf maupun guru SMPN 1 Muntakan. yang di lakukan di pintu gerbang utama.</p> <p>Kualitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti oleh 1 guru dan 6 mahasiswa PPL UNY.</p>	
		07.00 - 07.30.	Apel	<p>Kuantitatif:</p> <p>Apel Pagi bersama seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan. dan agenda-hari berikutnya.</p>	



		09.30 - 11.00	Mengawasi UTS.	<p>Kualitatif: mengontrol, mengawasi jalannya UTS di kelas &amp; E.</p> <p>Kuantitatif: di ikuti oleh semua siswa kelas &amp; E, 1 guru pengawas dan 1 mahasiswa PLT.</p> <p>Evaluasi terhadap jalannya PLT.</p>	
		12.30 - 14.00.	Rapat Internal PLT.		

11.	Jumat 29/09/17.	06.30 - 07.00.	3 S	<p>Kualitatif: Senyum Sapa Salam kepada siswa dan siswi Smp N 1 Muntian. Kegiatan di lakukan di pintu gerbang utama. Smp N 1 Muntian.</p> <p>Kuantitatif: Kegiatan di ikuti 1 guru dan 2 siswa siswa PPL UNY.</p>	
		07.30 - 09.00	Mengawasi UTS	<p>Kualitatif. mengawasi dan mengontrol jalannya uts. di kelas 8 F.</p> <p>Kuantitatif. Di ikuti oleh siswa kelas 8 F. dan 1 guru pengawas.</p>	



12.	Sabtu. 30/9/17.	06.30 - 07.00.	3 s.	<p>Kualitatif: Sengam. Japa. dalam terhadap siswa dan siswa Smp N Imantika. yang di lakukan di Pintu gerbang utama Smp N Imantika.</p> <p>Kuantitatif: kegiatan di lakukan oleh 1 guru dan seluruh mahasiswa PLT</p>	
		07.30 - 09.00.	Mengawasi: UTS.	<p>Kualitatif: mengawasi. mengontrol jalannya uts di kelas 0 D.</p> <p>Kuantitatif: Di ikuti oleh seluruh siswa kelas 0 D dan 1 mahasiswa PLT gnt.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
13.	2 Oktober 2017	06.30 - 07.00	35.	Kuantitatif: Penerapan penyun. sapa. salam kepada siswa, siswi, guru maupun staf smp N 1 Muntilan yang di lakukan di pintu gerbang utama smp N 1 muntilan.	
		07.00 - 08.30.	Upacara.	Kuantitatif: kegiatan di ikuti 1 guru dan seluruh mahasiswa PLT UNY.  Seluruh siswa, siswi guru, staf sekolah maupun mahasiswa PPL UNY mengikuti upacara yang wajib di lakukan setiap hari senin di lapangan olahraga. Smp N 1 muntilan.	
		08.30 - 11.30.	Mengajar Kelas 7 G	Kualitatif: mengajar kelas 7 G materi roll depan dan belakang.  Kuantitatif:	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
				kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar di ikuti oleh 24 siswa dan 1 mahasiswa PLT UNY	
		17.00 - 18.00	Membuat RPP.	- membuat RPP materi roll deran dan Roll belakang 2 pertemuan. - mencari gambaran kpp kebugaran jasmani baik dari kekuatan, kelincahan, keseimbangan dan kecepatan.	
		18.00 - 18.30	piket.	- membersihkan ruangan PPL dan mencuci gelas. dan di kembalikan ke dapur.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
19.	3 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	3 S.	<p>Kualitatif :</p> <p>Senyum, sapa, salam kepada tamu dan siswa Smp N 1 Muntian yang di lakukan di pintu gerbang utama Smp N 1 muntian.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>kegiatan di lakukan oleh seluruh mahasiswa PPL UNY dan guru Smp N 1 muntian.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi.	<p>Apel pagi bersama Bapak Kepala Sekolah, bapak dan Ibunya Smp N 1 muntian. membahas agenda yang akan di lakukan pada hari ini, dan hari - hari berikutnya. di ikuti oleh seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar Kelas 7 C.	<p>Kualitatif :</p> <p>mengajar kelas 7 c materi yaitu roll depan dan Roll belakang.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Di ikuti oleh semua siswa kelas 7 c dan 1 mahasiswa ppl UNR. Pembelajaran berjalan dgn baik dan lancar.</p>	
		09.50 - 11.50	Mengajar Kelas 9 A.	<p>Kualitatif :</p> <p>mengajar kelas 9 A. materi yaitu kebugaran jasman. baik latihan dari kekuatan. keimbangan, kecepatan dan daya tahan.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>pembelajaran berjalan ringan lancar di ikuti oleh semua siswa kelas 9 c dan mahasiswa PPL</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
15	<del>4</del> <del>Oktober 2017</del> Rabu 4 Oktober 2017	06.30 - 07.00	35	<p>Kualitatif: Sengum Saper, Salam kepada siswa, siswi, maupun guru SMP N 1 Muntilan yang di lakukan di Pintu gerbang utama SMP N 1 Muntilan.</p> <p>Kuantitatif: Kegiatan di lakukan oleh seluruh mahasiswa PPL UNW dan 1 guru SMP N 1 Muntilan.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi	<p>Kualitatif: Apel pagi bersama seluruh guru SMP N 1 Muntilan dan mahasiswa PPL uny. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari - hari berikutnya.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
				<p>Kuantitatif:</p> <p>kegiatan dilakukan oleh seluruh guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY.</p>	
		07.30 - 09.50.	Mengajar kelas 7 D.	<p>Mengajar kelas 7 D. materi yaitu roll depan dan belakang di ikuti oleh seluruh siswa dan guru kelas 7 D.</p> <p>pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar.</p>	
		09.50 - 11.50.	Mengajar kelas 7 E.	<p>Mengajar kelas 7 E. materi yaitu roll depan dan belakang pada senam lantai.</p> <p>kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh 21 siswa dan 1 mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
16	Kamis 5 Oktober 2017.	07-00 - 07-30	Apel pagi.	<p>Kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama bapak. ibu guru. dan seluruh mahasiswa PPL unv. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari-hari selanjutnya.</p> <p>kuantitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti oleh seluruh guru dan mahasiswa PPL UNV.</p>	
		07-30 - 09-30.	Mengajar kelas 7 B.	<p>Kualitatif:</p> <p>Mengajar kelas 7 B.</p> <p>materi senam lantai. gaya roll depan dan Roll belakang.</p> <p>Pertemuan pertama. latihan pertemuan selanjutnya penulisan.</p> <p>kuantitatif:</p> <p>Pembelajaran berjalan dgn lancar.</p> <p>di ikuti seluruh siswa kelas 7 B dan mahasiswa PPL.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 9 B.	Kualitatif: Mengajar kelas 9 B. materi yaitu kebugaran jasmani, melatih kekuatan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Kuantitatif: Diikuti oleh 22 orang siswa dan siswi kelas 9 B. dan 1 mahasiswa PPL UNY.	
		13.00 - 13.30	Konsultasi RPP	Konsultasi RPP kepada guru pembimbing. dan meminta masukan apabila dalam proses mengajar masih banyak melakukan kesalahan atau kekurangan apa tidak.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		14.00 - 16.00	Pramuka:	Kegiatan pramuka di ikuti oleh siswa kelas 7 dan 8. kegiatan yang di lakukan yaitu upacara. dan jalan-jalan keliling Kelurahan Mantilan. dan latihan baris. berbaris.	
		17.00 - 21.00	Membuat RPP.	membuat RPP. materi sifatantai hand stand.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
17	Jumat. 6 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	35.	<p>- Kualitatif:</p> <p>Senyum. Sapa. Salam kepada seluruh siswa dan siswi smp N 1 mantikan yang di lakukan di pintu gerbang utanca smp N 1 mantikan.</p> <p>- Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan berjalan dengan lancar di ikuti oleh seluruh mahasiswa PPL dan 1 guru smp N 1 mantikan.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel pagi.	<p>- Kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama seluruh guru smp N 1 mantikan dan seluruh mahasiswa PPL dan membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan memberikan informasi terbaru tentang siswa dan siswi yang baru saja memenangkai perlombaan.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		08.50 - 11.10	Mengajar kelas 7 A	<p>kuantitatif: di ikuti oleh seluruh guru dan seluruh mahasiswa PPL UNT.</p> <p>Kualitatif Mengajar kelas 7 A. materi yaitu roll Jepang dan roll belakung pada cabang olahraga senam lantai. pertemuan pertama latihan dan pertemuan selanjutnya koreksi.</p> <p>kuantitatif. pembelajaran berjalan dengan lancar. di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas 7 A dan 1 mahasiswa PPL UNT.</p> <p>Pelatihan Ekstra kulikuler bola voli untuk siswa dan siswi kelas.</p>	
		13.30 - 15.30	Ekstra kulikuler Bola Voli		



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
				<p>7.0.9 baik latihan dari servis passing bawah. passing atas Smash. dan di lanjutkan untuk bermain kegiatan ekstra kurikuler cabang olahraga bola voli. diikuti oleh 6 perempuan dan 10 laki-laki.</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
18	Sabtu 7. Oktober 2017	06.30 - 07.00.	35.	<p>Kualitatif:</p> <p>Penerapan sanyum. Sapa, Salam kepada, siswa, iswi dan guru Smp N 1 muntlan yang di lakukan oleh mahasiswa PPL UNY di pintu gerbang utama Smp N 1 muntlan.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti oleh 5 mahasiswa PPL UNY dan satu guru Smp N 1 muntlan.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi	<p>Kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama seluruh guru Smp N 1 muntlan dan mahasiswa PPL UNY. membahas agenda dan hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari - hari berikutnya.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.50	Mengajar kelas 7F	<p>Kuantitatif: kegiatan tersebut di ikuti oleh seluruh Bapak, ibu guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY.</p> <p>Kualitatif: mengajar kelas 7 F. materi yaitu dinamik lantai, gaya roll depan dan belakang untuk pertemuan pertama yaitu latihan dan untuk pertemuan selanjutnya yaitu penitikan.</p> <p>Kuantitatif: kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar. di ikuti oleh seluruh <del>siswa</del> siswa dan siswi kelas 7 F dan 1 mahasiswa PPL UNY.</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		09:50- 11:50	Mengajar kelas g.c.	<p>Kualitatif:</p> <p>mengajar kelas g.c. materi kebugaran jasmani tes lari 12 menit. Push up 1 menit. Back up 1 menit dan sit up 1 menit</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>kemampuan berjalan dengan lancar. di ikuti oleh 20 siswa dan siswi. dan di ikuti oleh 1 mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
19.	Senin 9 Oktober 2017.	06.30-07.00	35	<p>Kuantitatif:</p> <p>Penerapan Senyum Sapa Salam kepada siswa-siswi, staf maupun guru Smp N 1 muntian yang di lakukan di pintu gerbang utama Smp N 1 muntian.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti 2 guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY.</p>	
		07.00-07.30	Apel Pagi.	<p>Kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda-agenda hari berikutnya.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		08.00 - 14.00	Class Meeting	<p>Kualitatif:</p> <p>Kegiatan classmeeting untuk kelas 7 dan 8 dengan cabang olahraga dengan cabang olahraga yang di lombakan. Futsal Putri dan bola tangan untuk Putra. Kegiatan di lakukan di lapangan Smp N 1 muntlon.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti seluruh siswa dan siswi Smp N 1 muntlon. dan seluruh mahasiswa PPL UPY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paref DPL
20	Selasa 10/10/17	06.30 - 07.00	35	<p>kualitatif :</p> <p>Penerapan Congum - Sapo, dalam kepada siswa - siswi Smp N 7 muntilan yang di lakukan di pintu gerbang utama Smp N 1 muntilan.</p> <p>kuantitatif :</p> <p>Kegiatan di lakukan oleh seluruh mahasiswa PPL dan 1 guru.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel pagi	<p>kualitatif :</p> <p>Apel pagi bersama seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda - agenda hari berikutnya.</p> <p>kuantitatif :</p> <p>Kegiatan Apel pagi di ikuti oleh seluruh guru dan semua mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 14.00	Class Meeting	<p>Kualitatif:</p> <p>Kegiatan class meeting pada hari Selasa 10 Oktober 2017. yaitu melanjutkan pertandingan Futsal dan bola tangan. dan menggambar dengan media pot. bunga dan lomba mengkreasikan barang bekas.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi Smp N 1 Muntlon dan mahasiswa PLT UNK.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
21	Rabu 11 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	35.	<p>Kualitatif :</p> <p>penerapan sanyam sapa salam kepada siswa siswi. staf maupun guru smp N 1 muntitan. yang di lakukan di pintu gerbang utama smp N 1 muntitan.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>kegiatan di ikuti oleh seluruh mahasiswa PPL UNY dan 2 guru smp N 1 muntitan.</p>	
		07.00 - 10.00	Sosialisasi.	<p>Sosialisasi bahaya penyakit HIV aids yang di sampaikan oleh perwakilan dari puskemas setempat sebanyak 2 orang. kegiatan di lakukan di halaman smp N 1 muntitan. dan di ikuti oleh seluruh siswa - siswi smp N 1 muntitan. dan mahasiswa PPL.</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		10.00 - 13.00	Sosialisasi	Sosialisasi tentang lalu lintas yang di lakukan dari perwakilan polsek muntikan kegiatan di lakukan di halaman Smp N 1 muntikan. dan di ikuti oleh seluruh siswa dan guru Smp N 1 muntikan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
22	Kamis 12 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	35.	<p>kualitatif:</p> <p>berjalan - Salaman dengan guru siswa - siswa smp N 1 muntolan. di pintu gerbang utama smp 1 muntolan.</p> <p>kuantitatif:</p> <p>kegiatan di lakukan oleh seluruh mahasiswa PPL UNY dan 1 guru smp N 1 muntolan.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi.	<p>kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama seluruh guru dan seluruh mahasiswa PPL UNY. membahas agenda yang akan di lakukan hari ini dan agenda-agenda yang akan di lakukan hari-hari berikutnya.</p> <p>kuantitatif:</p> <p>kegiatan di lakukan oleh seluruh guru dan mahasiswa PPL UNY.</p>	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7 B.	<p>Kualitatif :</p> <p>Mengajar kelas 7 b . Materi senam lantai . untuk pertemuan ke 2 . yaitu Penilaian Roll depan dan Roll belakang .</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar . diikuti semua anak - anak kelas 7 b dan 1 mahasiswa PLT UNY .</p>	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 9 b .	<p>Kualitatif :</p> <p>Mengajar kelas 9 b . materi yaitu senam lantai . gaya hand stand dan head stand . pertemuan pertama latihan . untuk pertemuan - selanjutnya yaitu . Penilaian .</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		14.00 - 16.00	Pramuka	<p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh semua siswa dan siswi kelas 9 B. dan 1 mahasiswa PPL UNY.</p> <p>Kegiatan Pramuka yang wajib di ikuti oleh kelas 7 dan 8 yang di lakukan di sekitar hari Kamis. kegiatan yaitu latihan baris - berbaris dan permainan.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Jumat 13 Oktober 2017	06.30 - 07.00	35	Kualitatif: Senyum. Sapa. Salam. Kerada siswa dan siswi Smp N 1 Muntilan yang di lakukan di pintu gerbang utama sekolah.	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi	Kuantitatif: kegiatan pembelajaran tersebut di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNY dan 2 guru Smp N1 Muntilan.  Kualitatif: Apel pagi bersama seluruh bapak ibu guru Smp N 1 Muntilan. dan mahasiswa PLT UNY. membahas agenda hari ini dan memberikan informasi terbaru tentang perlombaan yang akan di ikuti oleh anak-anak dari Smp N 1 Muntilan.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
				Kuantitatif: Ariel pagi di ikuti oleh semua guru dan semua mahasiswa PLT UNY.	
		08.00 - 08.30.	Piket pagi	membersihkan ruangan PPL dan mengambil gelas dan teh di dapur.	
		08.50 - 11.20.	Mengajar kelas 7 A.	Kualitatif: mengajar kelas 7 A. Jenam lantai. Penilaian Roll depan dan Roll belakang. Kuantitatif F: kegiatan pembelajaran berjalan dengan lancar. di ikuti oleh 23 siswa dan Siti. dan 1 mahasiswa PPL UNY.	
		12.00 - 12.35.	Jumatan di sekolah.	Jumatan di sekolah bersama siswa dan guru smp N 1 mantilan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		13.30 - 16.00	Ekstra kulikuler Bola Voli.	<p>Latihan Ekstra kulikuler bola voli untuk persiapan pertandingan antar sekolah smp se kabupaten magelang yang akan di selenggarakan pada bulan oktober di sma 1 magelang.</p> <p>latihan pada hari jumat tanggal 13 oktober yaitu memilih tim inti untuk persiapan perlombaan dan latihan tim. baik dari passing smash. servis. maupun cara bertahan dan cara menyerang.</p> <p>di ikuti oleh 11. Siswa smp N 1 Mantilan dan 2 mahasiswa PPL UNT.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Sabtu 14 Oktober 2017	07.00 - 16.00	Perpisahan PLT UNNES dan Pentas Seni	Perpisahan PLT unnes. kepa da siswa, siswi dan guru smp N 1 muntilan yang di lakukan di lapangan tengah smp N 1 muntitan dengan mengadakan pentas seni untuk memeriahkan acara tersebut. acara tersebut berjalan dengan lancar di ikuti oleh semua siswa dan siswi, guru, mahasiswa PPL UNY dan staf smp N 1 muntitan.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Senin 16 Oktober 2017.	06.30 - 07.00.	Jaga gerbang 3 s.	Hasil kualitatif: Senyum Sapa Salam kepada siswa dan siswi SMP N 1 Muntian yang di- lakukan di pintu gerbang utama sekolah. Kuantitatif: kegiatan di lakukan oleh semua mahasiswa PPL UIN Y. dan 2 guru dari SMP N 1 Muntian.	
		07.00 - 07.30.	Apel Pagi.	Kualitatif: Apel pagi bersama bapak ibu guru membahas agenda hari ini yang akan di lakukan. dan agenda hari-hari ke depannya. Kuantitatif: kegiatan apel pagi di ikuti oleh sama bapak ibu guru dan semua mahasiswa PPL UIN Y.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 08.30	Upacara	upacara pada hari senin yang biasa di lakukan di halaman belakang Smp N 1 Muntitan. di ikuti oleh semua guru dan semua siswa dan siswi Smp N 1 Muntitan. dan di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNT.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7C	Hasil Kualitatif: mengajar kelas 7C. materi yaitu senam lantai. penilaian Roll depan dan belakang Kuantitatif: Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar di ikuti oleh 23. anak kelas 7C dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 8B	Mengajar kelas 8B. Materi Atletik. lari 100 meter. di ikuti oleh semua siswa dan siswi kelas 8B. dan di ikuti oleh 1 mahasiswa PLT UNY.	
		14.00 - 16.00	Rapat PLT	Rapat PLT membahas tentang Agenda untuk kerpisahan. di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNY dan OSII. kegiatan rapat berjalan dengan baik dan lancar.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Kelas 17 Oktober 2017.	06.30 - 07.00.	Jaga gerbang 35.	<p>Hasil kualitatif :</p> <p>Senyum sapa salam kepada Buwa dan Silwi smp N 1 muntlan di pintu gerbang utama smp N 1 muntlan.</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan di lakukan oleh semua mahasiswa PLT uny dan 2 guru dari smp N 1 muntlan.</p>	
		07.00 - 07.30.	Apel pagi.	<p>Kualitatif :</p> <p>Apel pagi bersama bapak . ibu guru smp N 1 muntlan . membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan memberikan informasi terbaru seputar pendi di kan .</p> <p>Kuantitatif :</p> <p>Kegiatan apel pagi di ikuti oleh Bapak kepala sekolah . semua bapak . ibu guru . dan mahasiswa PLT uny . yang di lakukan setiap hari di halaman sekolahan smp N 1 muntlan .</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7C	<p>Hasil kualitatif: mengajar kelas 7C materi senam lantai penilaian koli depan dan belakang</p> <p>Kuantitatif: Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh seluruh siswa dan siswi kelas 7C dan 1 mahasiswa PPL UNY</p>	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 9A	<p>Kualitatif: Mengajar kelas 9A materi yaitu senam lantai head stand dan hand stand.</p> <p>Kuantitatif: Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh 24 siswa siswi kelas 9A dan 1 mahasiswa PPL UNY</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		13.00 - 15.00	labelling Tanaman.	<p>Pencatatan nama-nama tanaman hias yang ada di lingkungan sekolah, yang nantinya akan di bikin label nama.</p> <p>Kegiatan ini di ikuti oleh semua mahasiswa PLT un7 dan di bantu oleh beberapa anggota osis.</p>	
		15.00 - 16.00	Membuat RPP.	- mencari gambaran RPP. fakti.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Rabu 10 Oktober 2017.	06-30 - 07-00	Jaga Gerbang 3 s.	Kualitatif : Sengum Sapa Salam kepada siswa. siswi. bapak. ibu guru - di depan pintu utama smp N 1 muntilan.	
		07-00 - 07-30	Apel pagi.	Kuantitatif : Kegiatan di lakukan oleh semua mahasiswa PPL UNY dan 2 guru dari smp N 1 muntilan. Kualitatif : Apel pagi bersama. Bapak kepala sekolah Bapak / ibu guru membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari - hari berikutnya yg akan di lakukan. Kuantitatif : Kegiatan Apel pagi di ikuti oleh semua Bapak / ibu guru dan semua mahasiswa ppl UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Rabu 18 Oktober 2017.	06-30 - 07-00	Jaga Gerbang 3 s.	Kualitatif : Sengum Sapa Salam kepada siswa, siswi. bapak. ibu guru - di depan pintu utama smp N 1 muntilan.	
		07-00 - 07-30	Apel pagi.	Kuantitatif : Kegiatan di lakukan oleh semua mahasiswa PPL UNT dan 2 guru dari smp N 1 muntilan.  Kualitatif : Apel pagi bersama Bapak kepala sekolah Bapak / ibu guru membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari - hari berikutnya yg akan di lakukan.  Kuantitatif : Kegiatan Apel pagi di ikuti oleh semua Bapak / ibu guru dan semua mahasiswa PPL UNT.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7 D.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Mengajar kelas 7 D. materi yaitu senam lantai, penitaraan, roll depan dan roll belakang.</p> <p>Hasil kuantitatif:</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh semua siswa dan siswa kelas 7 D dan 1 mahasiswa PLT UNY.</p>	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 7 E.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Mengajar kelas 7 E. materi yaitu senam lantai. Penitaraan roll depan dan belakang.</p> <p>Hasil kuantitatif:</p> <p>Kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh 21 siswa dan siswa SMP N 1 Muntilan. dan 1 guru dari PLT UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Komis 19 Oktober 2017.	06.30 - 07.00.	Jaga Gerbang 3 s.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Senyum Sapa Salam kepada siswa dan silwi. Bapak/ibu guru di pintu gerbang utama smp N 1 muntilan.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan 3 s di ikuti oleh 3 mahasiswa PPL UNY dan 1 guru dari smp N 1 muntilan.</p>	
		07.00 - 07.30.	Apel pagi.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama bapak/ibu guru dan semua mahasiswa PPL UNY. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari-hari berikutnya.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan apel pagi di ikuti oleh semua Bapak/ibu guru dan semua mahasiswa PPL UNY yang di lakukan setiap pagi di halaman sekolah.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7 B.	Hasil kualitatif: mengajar kelas 7 B. materi permainan Bola Kasti. Hasil kuantitatif: pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. diikuti oleh semua anak-anak kelas 7 B. dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 9 B.	mengajar kelas 9 B. materi game senam lantai. penilaian gaya head stand dan hand stand. di ikuti oleh semua siswa dan siswa kelas 9 B dan 1 mahasiswa PPL UNY.	
		14.00 - 16.00	Menjaga ruangan. 9 B.	menjaga uji coba ujian di- ruangan 9 B dengan mata pelajaran IPA. kegiatan berjalan dengan lancar dan diikuti semua kelas 9 B.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Jumat- 20 oktober 2017.	06.30 - 07.00.	Jaga Gerbang 3 s.	Hasil kualitatif : Senyum , sapa, salam kepada siswa, siswi dan bapak, ibu guru di pintu Gerbang utama Smp N 1 muatilan. Hasil kuantitatif : kegiatan jaga gerbang 3 s. di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNX.	
		07.00 - 07.30	Apel pagi	Hasil kualitatif : Apel pagi bersama bapak ibu guru. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan. dan agenda pada hari-hari berikutnya. Hasil kuantitatif : kegiatan apel pagi di ikuti oleh semua guru dan semua mahasiswa PPL UNX.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		08.50 - 11.10.	Mengajar kelas 7A.	Hasil kualitatif: Mengajar kelas 7. materi yaitu Permainan Kasti. Hasil kuantitatif: Pembelajaran berjalan dengan baik dan lancar. di ikuti oleh semua siswa kelas 7 A dan 1 mahasiswa PPL UNY.	
		13.30 - 16.00.	Ekstrakurikuler Bola Voli.	Pelatihan kepada siswa dan siswi teknik dasar permainan bola voli. di ikuti oleh 10 siswa laki-laki dan 5 orang perempuan. Ekstra kulikuler bola voli di laksanakan di lapangan belakang Smp N 1 Muntilan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
			<p>21 sampai tanggal</p> <p>26. 12 in. mengikuti</p> <p>perlombaan Bola Voli</p> <p>antar universitas satu</p> <p>Indonesia yang di</p> <p>laksanakan di Gelanggang</p> <p>ugm.</p> <p>UNY. mendapatkan</p> <p>gelara 2.</p>		



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	27 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	Jaga Gerbang 35.	Hasil kualitatif : Sengaja, sapa, salam, kepada Mba. Siswi dan bapak ibu guru yang di lakukan mahasiswa PPL UNY di pintu gerbang utama sekolah. Kuantitatif : kegiatan jaga gerbang 35 di lakukan oleh semua mahasiswa PPL UNY	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi.	Hasil kualitatif : Apel pagi bersama bapak / ibu guru di halaman sekolah membahas agenda hari ini yang akan di lakukan. Hasil kuantitatif : kegiatan apel pagi di ikuti oleh semua bapak ibu guru dan mahasiswa PPL UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		08.50 - 11.10.	Mengajar kelas 7 A.	Mengajar kelas 7 A. materi yaitu Bulu tangkis. Servis bawah dan <del>four</del> four hand di ikuti oleh semua anak-anak kelas 7 A dan 1 guru PLT dari universitas Negeri Yogyakarta.	
		12.00 - 12.30.	Shalat Jumat.	Shalat Jumat berjamaah bersama anak-anak dan bapak guru di masjid smp N 1 Muntitan.	
		13.30 - 16.00	Ekstra kulikuler Bola Voli.	pelatihan Tehnik dasar bola voli kepada siswa dan siswi Smp N 1 muntitan. dan di lanjutkan untuk bermain di ikuti oleh 12 anak laki-laki dan 2 perempuan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Sabtu 28 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	Jaga Gerbang 35.	<p>Hasil Kualitatif:</p> <p>Senyum, sapa, salam kepada siswa, siswi dan Bapak / Ibu guru Smp N 1 Muntilan yang di lakukan di pintu gerbang utama Smp N 1 Muntilan.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan jaga gerbang 35. di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNY dan 1 guru dari Smp N 1 Muntilan.</p>	
		07.00 - 07.30.	Apel Pagi	<p>Hasil Kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama bapak / Ibu guru di halaman sekolah membahas agenda hari ini dan agenda hari - hari berikutnya.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan Apel pagi, di ikuti oleh semua Bapak / Ibu guru dan semua Mahasiswa PPL UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7F.	Mengajar kelas 7 F materi Bulu tangkis. servis dan for hand. di ikuti semua anak-anak kelas 7 F. dan 1 maha siswa PPL UNY.	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas gc.	Mengajar kelas. g.c yaitu membuat Penilaian akhir lantai head stand dan hand stand. di ikuti oleh 23 anak dan 1 mahasiswa PPL UNY.	
		13.00 - 14.00	Membuat RPP.	membuat RPP Bulu tangkis untuk satu kali pertemuan.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Senin 30 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	Jaga Gerbang 3 S.	Hasil kualitatif : Sengum, sapg, salam, kerada siswa, siswi, bapak/ibu guru Smp N 1 muntian yang di lakukan di pintu gerbang utama Smp N 1 muntian. kuantitatif : Kegiatan jaga gerbang 3 S. di ikuti oleh semua mahasiswa PPL UNY dan 1 guru dari Smp N 1 muntian.	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi	Hasil kuantitatif : Apel pagi bersama semua Bapak/Ibu guru Smp N 1 muntian dan semua mahasiswa PPL UNY. kuantitatif : Kegiatan apel pagi membahas kebersihan Sekolah dan di ikuti oleh semua guru dan semua mahasiswa PPL UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Jelasa 31 Oktober 2017.	06.30 - 07.00	Jaga Gerbang 3 s.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Senyum sapa-salam. kepada siswa dan siswi. Bapak dan ibu guru di pintu gerbang utama smp N 1 muntian.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti oleh semua mahasiswa PLT dan 1 guru smp N 1 muntian.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel Pagi.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Apel Pagi bersama bapak-ibu guru smp N 1 muntian di halaman sekolah membahas agenda yang akan di laksanakan minggu-minggu ini dan minggu-minggu berikutnya.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>kegiatan apel pagi di ikuti oleh semua Bapak ibu guru dan semua mahasiswa PLT UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas 7 C.	Mengajar kelas 7 C materi yaitu Bulutangkis. Penilaian servis dan forehand. di ikuti oleh 28 siswa dan siswi kelas 7 C dan 1 maha siswa PLT UNY.	
		09.50 - 11.50	Mengajar kelas 9 A.	mengajar kelas 9 A. materi yaitu senam lantai penilaian head stand dan hand stand. pembelajaran berjalan dengan lancar di ikuti oleh semua anak-anak kelas 9 A. dan 1 mahasiswa PLT.	
		13.30 -	mengembalikan gelas ke gudang dan mencuci piring.		



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Rabu 1 November 2017.	06.30 - 07.00	Jaga gerbang 35	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Senyum, sapa, salam kepada siswa, siswi dan Bapak / Ibu guru Smp N 1 muntian yang di lakukan di pintu gerbang utama.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan jaga gerbang 35 di ikuti oleh semua mahasiswa PPL dan 2 guru dari Smp N 1 muntian.</p>	
		07.00 - 07.30	Apel pagi.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama semua bapak / Ibu guru. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda hari - hari berikutnya.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan apel pagi di ikuti oleh semua Bapak / Ibu guru dan semua mahasiswa PPL UNF.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30.	Mengajar kelas 7 D.	mengajar kelas 7 D. materi yaitu permainan Bulu tangkis. penilaian servis dan For hand. di ikuti oleh 24 anak dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		09.50 - 11.50.	mengajar kelas 7 E.	mengajar kelas 7 D. materi yaitu permainan bulu tang kis. penilaian servis dan For hand. di ikuti oleh semua siswa dan sisiw kelas 7 E dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		12.30 - 13.30.	membuat RPP.	membuat RPP Bulutangkis. untuk satu pertemuan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	Kamis 2 November 2017.	06:30 - 07:00	Jaga Gerbang 35	Hasil kualitatif: Sengam sapa salam. kepada siswa dan siswi smp N 1 Muntilan. yang di lakukan di pintu gerbang utama smp N 1 Muntilan.	
		07:00 - 07:30	Apel Pagi	Hasil kuantitatif: Kegiatan jaga gerbang 35 di ikuti oleh semua mahasiswa PPL UNY dan Hasil kualitatif: Sengam sapa salam. kepa da siswa dan siswi smp N 1 Muntilan. dan bapak ibu guru. Hasil kualitatif: di ikuti oleh semua bapak ibu guru dan semua mahasiswa PPL UNY.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		07.30 - 09.30	mengajar kelas 7B.	mengajar kelas 7 B. materi yaitu permainan Bulu tangkis. penilaian servis dan forehand. penilaian saling berpasangan. di ikuti oleh semua siswa dan siswa kelas 7 B dan 1 mahasiswa PLT UNT.	
		09.50 - 11.50	mengajar kelas 9B	- mengajar kelas 9 B. materi yaitu senam lantai penilaian head stand dan hand stand. di ikuti oleh siswa dan siswa kelas 9B dan 1 mahasiswa PLT UNT.	

\



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
	<del>Jumat 30</del> <del>Oktober 2017</del> Jumat 3 November 2017.	06.30 - 07.00.	Jaga gerbang 3 s.	<p>Hasil Kualitatif:</p> <p>Senyum sapa-salam kepada siswa, siswi. Bapak / ibu guru di pintu gerbang utama smp N 1 Muntilan.</p> <p>Kuantitatif:</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti oleh semua mahasiswa PLT UNY dan 1 guru dari smp N 1 muntilan.</p>	
		07.00 - 07.30.	Apel pagi.	<p>Hasil kualitatif:</p> <p>Apel pagi bersama Bapak kepala sekolah. Bapak / ibu guru dan semua mahasiswa PLT UNY membahas agenda hari ini yang akan di lakukan dan agenda pada hari-hari selanjutnya.</p> <p>Kegiatan tersebut di ikuti semua Bapak ibu guru dan semua mahasiswa PLT UNY.</p>	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
		08.50 - 11.10.	mengajar kelas 7A	mengajar kelas 7A. Materi yaitu Bulutangkis remedial penilaian servis dan for hand. di ikuti oleh semua siswa dan siswi kelas 7A. dan 1 mahasiswa PLT UNY.	
		12.00. 12.30.	Ibadah Shalat Jumat.	Shalat Jumat berjamaah bersama anak-anak dan Bapak guru di masjid Smp N 1 muntilan.	
		13.30 - 16.00	Ekstra Bola Voli	mendampingi anak-anak dalam berlatih teknik dasar permainan bola voli. di lapangan bola voli smp N 1 muntilan.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
13.	Sabtu 4 November 2017	06.30 - 07.00.	SS.	Senyum sapa salam kepa da para siswa dan guru Smp N 1 Mentahan.	
		07.00 - 07.30.	Apel pagi.	Apel pagi bersama Bapak Ibu Guru. membahas agenda hari ini yang akan di lakukan.	
		07.30 - 09.30	mengajar kelas. 7 F.	mengajar kelas 7 F. materi penilaian servis dan Fore hand Pd Bulu tangkis.	
		09.30 - 11.30.	Mengajar kelas. 9 C.	Mengajar kelas 9 C. materi Penilaian head stand dan hand stand.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paref DPL
18.	Senin 06 November 2017.	07.00 - 08.30.	Upacara.	Upacara yg wajib di lakukan tiap hari senin. untuk menghormati jasa-jasa para pahlawan yg telah gugur. di laksanakan di lapangan olahraga smk N 1 Muntian.	
		08.50 - 11.30.	Mengajar kelas 7 6.	Mengajar kelas 7 6 permainan bola basket- ceper dan band per.	
		12.00 - 13.00	membuat RPP.	Membuat RPP Bola Basket k. 13.	
		13.00 - 13.30	piket.		



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
10	Selasa 07 November 2017	06-30	35.	Senyum lupa dalam keroda sisun, sisun, break/ibu guru snap W 1 muntulan.	
		07-00 - 07-30	Arel Pagi-	Arel pagi membakar agenda hari ini yang akan di lakukan.	
		07-30- 09-30	mengajar kelas 7C.	permainan bola basket materi tes pas dan ben tes.	
		09-50 - 11-30	mengajar kelas 9 A.	Materi yaitu Senam lrama.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
18	Rabu 08. November 2017	06.30 - 07.00	3 S.	Senyum Lupa Salami Kepada Siswa, siswi. Bapak itu gara gara N Muntitan.	
		07.00 - 07.30	Ayel pagi	Ayel pagi keisama bapak/ita gara merabok agenda yg akan di lakukan hari ini.	
		07.30 - 08.30	mengajar kelas 7 D	materi Permainan Bola Basket - tes per dan kon per.	
		09.30 - 11.30	mengajar kelas 7 E	Materi permainan Bola Basket - tes per dan kon per.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
8.	Kamis - 9 November 2017.	06.30 - 07.00	35.	Sengam Lepa Salam kepada sesan - sesan barok ibu guruyang di lakukan di pintu gerbang utama smp n 1 mantikan oleh mahasiswa PBT UNY.	
		07.00 - 07.30	Arel pagi.	Arel pagi bersama bapak ibu guru membuat agenda yg akan di lakukan hari ini dan hari berikutnya.	
		07.30 - 09.30	Mengajar kelas. 7B.	Mengajar kelas 7 B. materi Permainan Bola Basket. Cei pas dan bond pas.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
9.		09.50 - 11.30	mengajar kelas g b.	Mengajar kelas g b. Materi: skema irama.	
		12.00 - Selesai	Rapat	Rapat bersama mahasiswa PPL UNY. membahas acara Korpilahan yg akan di lakukan pd hari Sabtu. 11 November.	



No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
18.	10 November 2017.	06.30 - 07.00.	35.	Senyum Sapa Saloon Kepada Siswa-siswi Berpek dan ibu guru Smp N 1 muntian.	
		07.00 - 07.30.	Agel Pagi	Agel pagi bersama bapak dan ibu guru membahas agenda yg akan di lakukan pd hari ini.	
		08.30 - 11.30	mengajar kelas. 7A.	Mengajar kelas 7 A. materi Permainan Bola Basket Cus Pes dan bund pes.	

No.	Hari, tanggal	Pukul	Nama Kegiatan	Hasil Kualitatif/ Kuantitatif	Keterangan/ Paraf DPL
<del>8</del>	11 November 2017.	07.00 - Selesai	Acara Perpisahan PLT UNY.	Acara. Perpisahan PLT UNY. yang di lakukan di lapangan olahraga Smp N 1 muntitan. dengan mengadakan pentas seni. dan hiburan dari mahasiswa PLT UNY.	



## **Lampiran 6.**

### **Kalender Pendidikan**

**PENJABARAN KALENDER AKADEMIK  
SMP/MTs TAHUN PELAJARAN 2017 - 2018**

BULAN	JUNI 2017						Hari Efektif	Tanggal	Kegiatan
HARI	9								
MINGGU		4	11	18	25			01 Juni 2017	Peringatan Hari Lahir Pancasila
SENIN		5	12	19	26		1	5-10 Juni 2017	Penilaian Akhir Semester Genap/Kenaikan Kelas
SELASA		6	13	20	27		1	12-16 Juni 2017	Persiapan Penyerahan Buku Rapor Semester Genap
RABU		7	14	21	28		1	17-Jun	Penyerahan Buku Rapor Semester Genap
KAMIS	1	8	15	22	29		2	19-21 Jun	PPDB
JUM'AT	2	9	16	23	30		2	22-Jun	Pengumuman Penerimaan Peserta Didik Baru
SABTU	3	10	17	24			2	19 Juni - 15 Juli 2017	Libur Akhir Semester Genap/Libur Akhir Tahun Pelajaran 2016/2017
								25-26 Juni 2017	Hari Raya Idul Fitri 1438 H (1 Syawal 1438 H)
								23,24,27,28 Juni 2017	Cuti Bersama
								Bulan Juni 2017	Pemantauan SNP oleh Pengawas

BULAN	Jul-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	13								
MINGGU		2	9	16		30			



					23				
SENIN		3	10	17	24	31	3	3-5 Juli	Daftar Ulang
SELASA		4	11	18	25		2	17-19 Juli	MPLS (Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah)
RABU		5	12	19	26		2	10-15 Jul	EDS tahun Pelajaran 2016/2017, RKS, RKT/RKAS 2017/2018
KAMIS		6	13	20	27		2	10-15 Jul	Review/Penyusunan KTSP, Silabus, RPP dan Perangkat lain
JUMAT		7	14	21	28		2	23-Jul	Hari Anak Nasional
SABTU	1	8	15	22	29		2	17-Jul	Hari Pertama Masuk sekolah

BULAN	Agu-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	26								
MINGGU		6	13	20	27				
SENIN		7	14	21	28		4	14-Agu	Upacara HUT Pramuka
SELASA	1	8	15	22	29		5	17-Agu	HUT Kemerdekaan RI ke 72
RABU	2	9	16	23	30		5	Agustus	Pemantauan & Supervisi Pembelajaran
KAMIS	3	10	17	24	31		4	19-Agu	Gebyar Budaya
JUMAT	4	11	18	25			4		
SABTU	5	12	19	26			4		

BULAN	Sep-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	24								
MINGGU		3	10	17	24				
SENIN		4	11	18	25		4	01-Sep	Hari Raya Idul Adha 1438 H
SELASA		5	12	19	26		4	09-Sep	Hari Olah Raga Nasional
RABU		6	13	20	27		4	21-Sep	Tahun Baru Islam 1439 H
KAMIS		7	14	21	28		3	25-30 Sept	Penilaian Tengah Semester Gasal
JUMAT	1	8	 15	22	29		4	16-Sep	Seminar dan Karya Ilmiah Bidang Kebudayaan
SABTU	2		16	23	30		5		

BULAN	Okt-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	26								
MINGGU	1	8	15	22	29				
SENIN	2	9	16	23	30		5	01-Okt	Hari Kesaktian Pancasila
SELASA	3	10	17	24	31		5	2-5 Okt	Jeda Tengah Semester Gasal/Geguritan/Panembromo
RABU	4	11	18	25			4	28-Okt	Peringatan Hari Sumpah Pemuda



KAMIS	5	12	19	26			4	Okt	PKG/PKKS dan Evaluasi Pembelajaran
JUMAT	6	13	20	27			4	Okt	Bulan Bahasa Indonesia
SABTU	7	14	21	28			4		

BULAN	Nov-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	26								
MINGGU		5	12	19	26				
SENIN		6	13	20	27		4	10-Nov	Peringatan Hari Pahlawan
SELASA		7	14	21	28		4	25-Nov	Hari Guru Nasional/HUT PGRI
RABU	1	8	15	22	29		5	29-Nov	HUT KORPRI
KAMIS	2	9	16	23	30		5	Nov	PKG/PKKS dan Evaluasi Pembelajaran
JUMAT	3	10	17	24			4	ming V Nov	Pelaporan Hasil PKG/PKKS/Pemantauan-Supervisi-Evaluasi
SABTU	4	11	18	25			4		

BULAN	Des-17						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	12								
MINGGU		3	10	17	24	31			
SENIN		4	11	18	25			01-Des	Maulid Nabi Muhammad SAW

						2		
SELASA		5	12	19	26		2	4-9 Des Penilaian Akhir Semester Gasal
RABU		6	13	20	27		2	16-Des Pembagian Rapor
KAMIS		7	14	21	28		2	25-Des Natal
JUMAT	1	8	15	22	29		2	18-30 Des Libur akhir Semester Gasal
SABTU	2	9	16	23	30		2	18-19 Des Laporan Pencapaian Hasil Belajar (Rentang Nilai) ke DISDIKBUD

BULAN	Jan-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	26								
MINGGU		7	14	21	28				
SENIN	1	8	15	22	29		4	01-Jan	Tahun Baru 2018
SELASA	2	9	16	23	30		5	02-Jan	Awal Semester Genap, Penyusunan SKP
RABU	3	10	17	24	31		5	06-Jan	Bedah Kisi-kisi UN I
KAMIS	4	11	18	25			4	22-25 Jan	UCO Rayon I
JUMAT	5	12	19	26			4	Jan	Pemantauan & Supervisi Proses Pembelajaran
SABTU	6	13	20	27			4		Verifikasi Hasil PKG/PKKS



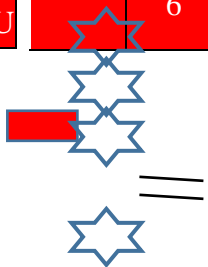
BULAN	Feb-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	23								
MINGGU		4	11	18	25				
SENIN		5	12	19	26		4	5-10 Feb	Verifikasi Soal Ujian Sekolah dan Praktik
SELASA		6	13	20	27		4	12-15 Feb	TPM I
RABU		7	14	21	28		4	16-Feb	Tahun Baru Imlek
KAMIS	1	8	15	22			4	17-Feb	OSN
JUMAT	2	9	16	23			3	19-27 Feb	Ujian Praktik
SABTU	3	10	17	24			4		

BULAN	Mar-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	14								
MINGGU		4	11	18	25			5-8 Mar	UCO Rayon II/Tengah Semester Genap
SENIN		5	12	19	26		2	12-15 Mar	Jeda Tengah Semester Genap
SELASA		6	13	20	27		2	12-14 Feb	POPDA
RABU		7	14	21	28		2	17-Mar	Hari Raya Nyepi
KAMIS	1	8	15	22	29		3	22-Mar	HUT Kota Mungkid

JUMAT	2	9	16	23	30		3	26-29 Mar	UCO SR
SABTU	3	10	17	24	31		2	30-Mar	Wafat Isa Al Masih
								31-Mar	O2SN

BULAN	Apr-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	12								
MINGGU	1	8	15	22	29				
SENIN	2	9	16	23	30		2	2-5 April	TPM II
SELASA	3	10	17	24			1	07-Apr	Rencana Pelaksanaan FLS2N/OLSN
RABU	4	11	18	25			1	14-Apr	Isra Mi'raj Nabi Muhammad SAW
KAMIS	5	12	19	26			1	16-18 Apr	USBN SMP/MTs
JUMAT	6	13	20	27			4	23-26 Apr	UN Utama SMP/MTs
SABTU	7	14	21	28			3	9-11 Apr	US Teori

BULAN	Mei-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	6								
MINGGU		6	13	20	27			01-Mei	Hari Buruh 2 Mei Hardiknas



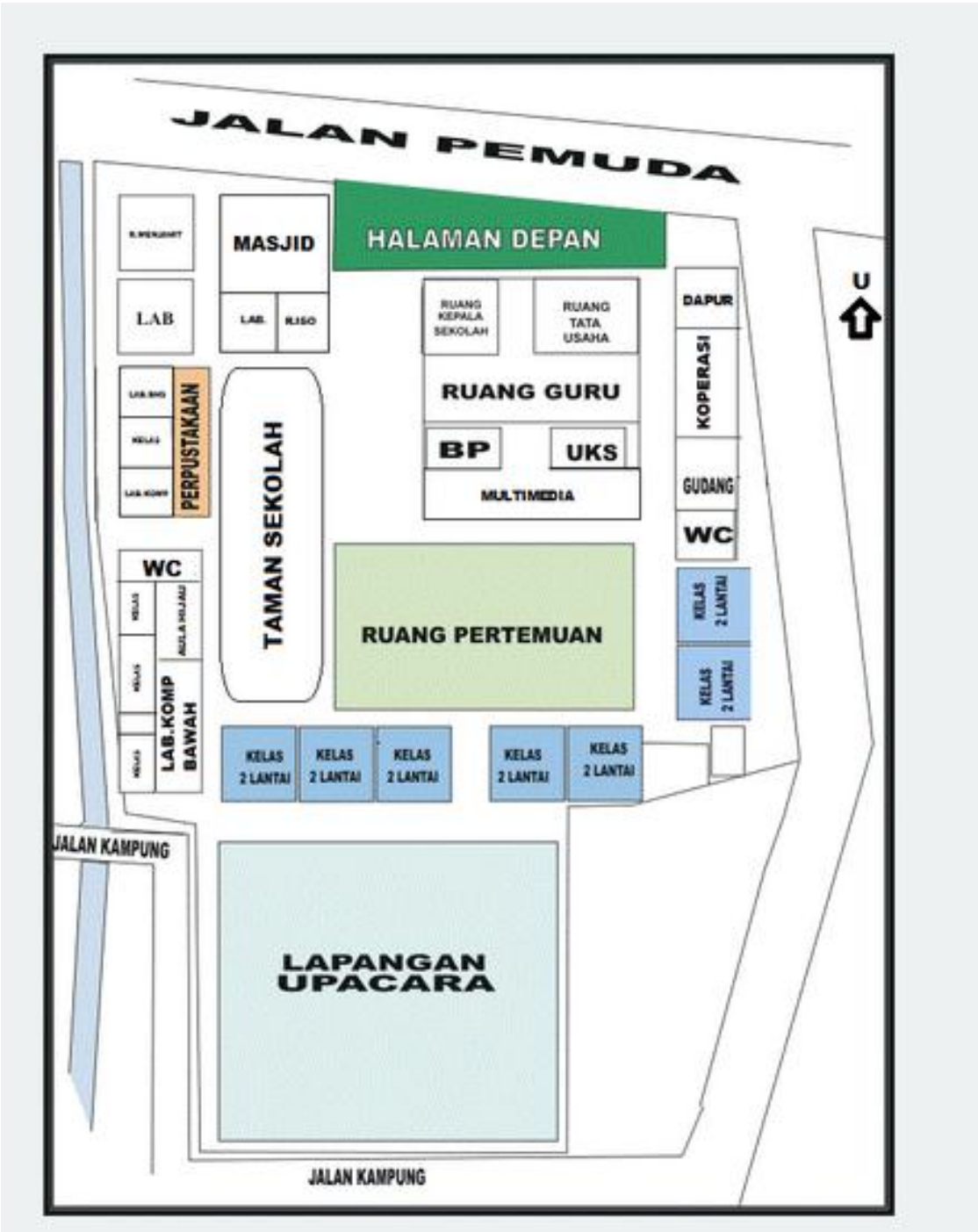
SENIN		7	14	21	28		1	7-11 Mei	Perkiraan Ujian Nasional SMP/MTs/SMPLB Utama
SELASA	1	8	15	22	29		1	10-Mei	Kenaikan Isa Al Masih
RABU	2	9	16	23	30		1	14-17 Mei	Libur Awal Puasa/Perkiraan Ujian Nasional SMP/MTs/SMPLB Susulan
KAMIS	3	10	17	24	31		1	17-Mei	Awal Puasa / 20 Mei Harkitnas
JUMAT	4	11	18	25			1	20-Mei	Peringatan Hari Kebangkitan Nasional
SABTU	5	12	19	26			1	29-Mei	Hari Raya Waisak
								21-26 Mei	Penilaian Akhir Tahun
BULAN	Jun-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	-								
MINGGU		3	10	17	24				
SENIN		4	11	18	25			01-Jun	Peringatan Hari Lahir Pancasila
SELASA		5	12	19	26			09-Jun	Penyerahan Buku Rapor Semester Genap
RABU		6	13	20	27			15-16 Jun	Hari Raya Idul Fitri
KAMIS		7	14	21	28			11-21 Jun	Libur Sebelum-sesudah Hari Raya Idul Fitri
JUMAT	1	8	15	22	29			11-30 Jun	Libur Akhir Tahun Pelajaran 2017/2018
SABTU	2	9	16	23	30			25-27 Jun	Perkiraan PPDB tahun pelajaran 2018/2019
BULAN	Jul-18						Hari Efektif	tanggal	Uraian Kegiatan
HARI	14								



MINGGU	1	8	15	22	29				
SENIN	2	9	16	23	30		3	2-14 Jul	Libur Akhir Tahun Pelajaran 2017/2018
SELASA	3	10	17	24	31		3		
RABU	4	11	18	25			2		
KAMIS	5	12	19	26			2		
JUMAT	6	13	20	27			2		
SABTU	7	14	21	28			2		

## **Lampiran 7.**

### **Denah Sekolah SMP N 1 Muntilan**





# **Lampiran 8.**

## **Jadwal Mengajar**

## JADWAL PELAJARAN PENJASORKES BAPAK EDI PURWANTO, S.PD.

Jam Pelajaran ke	Hari/Kelas					
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu
1		VII C	VII D	VII B		VII F
2	VII G					
3					VII A	
4						
5		IX A	VII E	IX B		IX C
6						
7						

# **Lampiran 9.**

## **Program tahunan (Prota)**



# PROGRAM TAHUNAN

## MATA PELAJARAN PENJASORKES KELAS IX

### SMP NEGERI I MUNTLAN KAB.MAGELANG

#### TAHUN PELAJARAN 2015 /2016

SEMESTER	No	MATERI PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU	Ket Penilaian
G a n j i l	1	Permainan Bola Besar dan Kecil  1.1 Perm.Bola Voli  1.2 Perm.Bola Bola basket  1.3 Perm.Bulutangkis	6 Jam Pelajaran  6 Jam Pelajaran  6 Jam Pelajaran	
	2	Atletik  2.1. Lari Jarak Pendek  2.2. Lompat Jauh  2.3. Lempar lembing	3 Jam  3 Jam  3 jam	
	3	Senam Lantai  3.1 guling depan, guling belakang, guling lenting	6 Jam Pelajaran	
	4	Pencak silat  Kuda, pukulan, tangkisan, tendangan	6 Jam	

			Pelajaran	
	5	Aktifitas Gerak 5.1 Senam Irama Tanpa Alat mencipat senam irama	6 Jam Pelajaran	
	6	Kebugaran Jasmani  Kekuatan , daya tahan otot dan pernapasan, kelenturan	3 Jam Pelajaran	
	7	7.1 Renang Gaya bebas  Meluncur, gerak kaki, lengan dan napas	3 Jam Pelajaran	
	8	8.1 Kesehatan  P3K	3 Jam Pelajaran	
		Jumlah	54 Jam Pelajaran	
G e n a p	1	Permainan Bola Besar dan Kecil  1.1 Tenis Meja  1.2 Perm.Sepak Bola	6 Jam Pelajaran  6 Jam Pelajaran	
	2	Atletik  2.1. Jalan Cepat  2.2. Lompat Tinggi	3 Jam Pelajaran  6 Jam Pelajaran	
	3	Senam Lantai  3.1 Head Stand, Hand Stand	6 Jam Pelajaran	

	4	Aktifitas Gerak  4.1 Senam Irama Dengan Musik	6 Jam Pelajaran	
	5	Kebugaran Jasmani  5.1 Latihan Kelenturan  5.2 Latihan Daya Tahan Otot dan Aerobik	6 Jam Pelajaran	
	6	6.1 Renang Gaya Dada	6 Jam Pelajaran	
	7	7.1 Pola Hidup sehat	3 Jam pelajaran	
		Jumlah	42 Jam Pelajaran	

Muntilan , 15 Oktober 2017

Mengetahui

Kepala SMP N I Muntilan

Guru Mata Pelajaran

Aziz Amin Mujahidin, M.Pd.

Edi Purwanto, S. Pd.

NIP 19700331 199701 1 002

NIP.19761130 200604 1 006



**Lampiran 10.**

**Rencana Pelaksanaan**

**Pembelajaran (RPP)**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SMP Negeri 1 Muntilan
Kelas/Semester	: IX / 1 (Ganjil )
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/Topik	: Aktifitas Ritmik
Waktu	: 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4 : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar :

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

- 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- 2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik .
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.
- 3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar
- 4.1 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.

### **C. Indikator Pencapaian Kompetensi :**

#### **1.1 Aspek Pengetahuan**

- Mengetahui berbagai jenis irama dalam aktivitas ritmik
- Mengetahui berbagai jenis lagu yang masuk ke dalam aktivitas ritmik
- Mengetahui berbagai macam jenis ketukan .

#### **1.2 Aspek Sikap**

- Mengembangkan sikap dan perilaku kerja sama
- Mengembangkan sikap dan perilaku empati, simpati, dan toleransi
- Mengembangkan sikap dan perilaku disiplin
- Mengembangkan sikap dan perilaku peduli
- Mengembangkan sikap dan perilaku tanggung jawab

#### **1.3 Aspek Keterampilan**

- Keterampilan dalam melakukan gerakan tangan dan kaki dengan terkontrol



**D. Deskripsi Materi Pembelajaran**

**Tema** : Aktivitas Ritmik

**Sub Tema** : Aktivitas Ritmik

**1. Materi Reguler**

Gerakan aktivitas ritmik : Gerakan tangan, gerakan kaki, ketepatan dengan dengan irama musik.

**2. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

**3. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan.

**1. Aktivitas Pengajaran 1**

*Nama permainan:* Permainan Membeku

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Dengan permaian membeku ini siswa bias mengenali dan memahami konsep yang terkandung dalam sebuah lagu. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak dengan penuh tanggungjawab, sportivitas, dan diharapkan siswa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

*Capaian belajar:* Bisa memaknai suatu lagu dengan konsep ketukan, berbuat jujur dalam pembelajaran dan terampil dalam gerak dasar aktivitas ritmik.

*Alat dan bahan pembelajaran:* Pemutar musik, CD.

*Aturan dan peraturan permainan:*

- 1. Bertebaranlah di lapangan yang telah disediakan oleh guru.

2. Siswa harus memperhatikan musik yang diputar oleh guru.
3. Ketika musik diputar, siswa harus melakukan gerakan dansa. Namun, ketika musik dihentikan, siswa harus diam dalam posisi terakhir yang dilakukan.
4. Siswa akan mulai bergerak ketika musik diputar kembali oleh guru.

Gambaran permainan:

Sumber: Dokumen Kemdikbud



Gambar 7.1 Permainan membeku

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

1. Ketukan musik diperlambat
2. Durasi musik diperpendek

*Cara mempersukar:*

3. Gerakan yang dilakukan harus kompleks
4. Ketukan musik dipercepat

## **2. Aktivitas Pengajaran 2**

*Nama permainan:* Berjalan dan Menari

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

## 2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Guru meminta siswa melakukan gerakan bebas dan berjalan sesuai dengan irama musik yang diperdengarkan disekitar *hula hoop* yang disebar. Ketika irama musik dihentikan siswa harus masuk ke dalam lingkaran *hula hoop*. Demikian seterusnya ketika jumlah *hula hoop* dikurangi satu demi satu (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresmikan dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

*Capaian belajar:* Tugas belajar gerak yang dikombinasikan dengan berjalan dan menari diharapkan siswa berkembang dalam keterampilan aktivitas ritmik, mengetahui jenis musik/ketukan, serta menghargai teman ketika melakukan tugas belajar gerak.

*Alat dan bahan pembelajaran:* *hula hoop*, pemutar musik, CD

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Siswa harus berjalan mengelilingi *hula hoop* yang telah disebar oleh guru.
2. Siswa harus berjalan ketika musik sedang diputar. Ketika musik dihentikan, siswa harus masuk ke dalam *hula hoop* yang telah disebar.
3. Siswa harus masuk ke dalam *hula hoop* secepat mungkin supaya tidak terdahului oleh temannya.
4. Teman siswa yang berada di luar akan berusaha masuk ke dalam *hula hoop* yang ada.
5. Jumlah *hula hoop* akan terus berkurang seiring dengan jumlah siswa yang tidak masuk ke dalam *hula hoop*.

Gambaran permainan:





Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.2 Berjalan dan berlari

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

1. Jumlah *hula hoop* diperbanyak
2. Penghentian musik dikasih durasi yang panjang

*Cara mempersukar:*

1. Mengurangi jumlah *hula hoop* yang ada
2. Menambah jumlah orang di setiap kelompok.

### 3. *Aktivitas Pengajaran 3*

*Nama permainan:* Kereta Api

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Guru meminta siswa membentuk barisan berangkai dalam lingkaran. Kemudian, siswa di barisan terdepan diminta melakukan gerakan bebas sesuai dengan irama musik yang ditiru oleh siswa yang ada di belakangnya. Ikuti gerakan sesuai dengan siswa yang ada pada barisan terdepan (**mencoba/melakukan**). Ketika melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi sertamengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, gurumeresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

*Capaian belajar:* Bisa mengetahui tugas belajar gerak secara bersama-sama, mengetahui jenis hentakan, dan terampil dalam gerakan aktivitas ritmik.

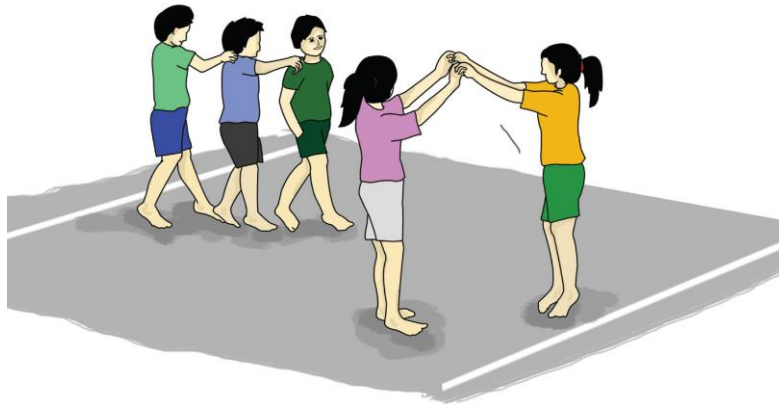
*Alat dan bahan pembelajaran:* Pemutar musik, CD.

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Buatlah kelas siswa menjadi empat kelompok sesuai dengan jumlah siswa yang ada di kelas.
2. Ketika guru memerintahkan siswa memasuki lapangan, barislah sesuai dengan perintah guru.
3. Ketika musik mulai diputar, ikutilah gerakan yang dilakukan oleh barisan yang berada paling depan.

Gambaran permainan:

*Pengembangan pengajaran:*



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.3 Kereta api

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

- Libatkan guru siswa dalam melakukan tugas belajar geraksupaya siswa lebih mudah dalam memahami gerakan yang sedangdilaksanakan.

*Cara mempersukar:*

- Supaya mempersukar dalam melakukan gerakan orang yang berada pada barisan pertama dapat membuat gerkan tersendiri.

## E. Metode Pembelajaran

- Pertemuan 1 = penugasan
- Pertemuan 2 = penugasan
- Pertemuan 3 = resiprokal/timbal-balik

## F. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

**Pertemuan 1, 2 dan 3 (3 x 40 menit)**

1.

**Kegiatan Pendahuluan (30 menit)**

- Berbaris, berdoa, presensi, apersepsi dan pemanasan
- Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran

2.

**Kegiatan Inti (70 menit)**



### **Mengamati**

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan aktivitas ritmik permainan aktivitas pengajaran
- Mencari informasi tentang variasi dan kombinasi keterampilan aktivitas ritmik dari berbagai sumber media cetak, atau
- Mengamati contoh secara langsung gambar rangkaian aktivitas ritmik dan membuat catatan hasil pengamatan.

### **Menanya**

- Mempertanyakan tentang berbagai variasi dan kombinasi keterampilan aktivitas ritmik permainan aktivitas pengajaran
- Mempertanyakan hubungan aktivitas ritmik dengan gerak tangan dan kaki

### **Eksplorasi**

#### ***1. Aktivitas Pengajaran 1***

*Nama permainan:* Permainan Membeku

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Dengan permainan membeku ini siswa bias mengenali dan memahami konsep yang terkandung dalam sebuah lagu. Siswa harus melakukan tugas belajar gerak dengan penuh tanggungjawab, sportivitas, dan diharapkan siswa berkembang dalam aspek pengetahuan, sikap, dan keterampilan.

*Capaian belajar:* Bisa memaknai suatu lagu dengan konsep ketukan, berbuat jujur dalam pembelajaran dan terampil dalam gerak dasar aktivitas ritmik.

*Alat dan bahan pembelajaran:* Pemutar musik, CD.

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Bertebarlah di lapangan yang telah disediakan oleh guru.
2. Siswa harus memperhatikan musik yang diputar oleh guru.
3. Ketika musik diputar, siswa harus melakukan gerakan dansa. Namun, ketika musik dihentikan, siswa harus diam dalam posisi terakhir yang dilakukan.
4. Siswa akan mulai bergerak ketika musik diputar kembali oleh guru.

Gambaran permainan:

Sumber: Dokumen Kemdikbud



Gambar 7.1 Permainan membeku

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

1. Ketukan musik diperlambat
2. Durasi musik diperpendek

*Cara mempersukar:*

3. Gerakan yang dilakukan harus kompleks
4. Ketukan musik dipercepat

## 2. Aktivitas Pengajaran 2

*Nama permainan:* Berjalan dan Menari

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Guru meminta siswa melakukan gerakan bebas dan berjalan sesuai dengan irama musik yang diperdengarkan disekitar *hulahoop* yang disebar. Ketika irama musik dihentikan siswa harus masuk ke dalam lingkaran *hulahoop*. Demikian seterusnya ketika jumlah *hulahoop* dikurangi satu demi satu (**mencoba/melakukan**). Ketika siswa melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi serta mengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, guru meresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

*Capaian belajar:* Tugas belajar gerak yang dikombinasikan dengan berjalan dan menari diharapkan siswa berkembang dalam keterampilan aktivitas ritmik, mengetahui jenis musik/ketukan, serta menghargai teman ketika melakukan tugas belajar gerak.

*Alat dan bahan pembelajaran:* *hulahoop*, pemutar musik, CD

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Siswa harus berjalan mengelilingi *hulahoop* yang telah disebar oleh guru.
2. Siswa harus berjalan ketika musik sedang diputar. Ketika musik dihentikan, siswa harus masuk ke dalam *hulahoop* yang telah disebar.
3. Siswa harus masuk ke dalam *hulahoop* secepat mungkin supaya tidak terdahului oleh temannya.
4. Teman siswa yang berada di luar akan berusaha masuk ke dalam *hulahoop* yang ada.
5. Jumlah *hulahoop* akan terus berkurang seiring dengan jumlah siswa yang tidak masuk ke dalam *hulahoop*.



Gambaran permainan:



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.2 Berjalan dan berlari

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

1. Jumlah *hula hoop* diperbanyak
2. Penghentian musik dikasih durasi yang panjang

*Cara mempersukar:*

1. Mengurangi jumlah *hula hoop* yang ada
2. Menambah jumlah orang di setiap kelompok.

### **3. Aktivitas Pengajaran 3**

*Nama permainan:* Kereta Api

*Materi pengajaran:* 1. Rasa irama

## 2. Rasa gerakan

*Deskripsi pengajaran:* Guru meminta siswa membentuk barisan berangkai dalam lingkaran. Kemudian, siswa di barisan terdepan diminta melakukan gerakan bebas sesuai dengan irama musik yang ditiru oleh siswa yang ada di belakangnya. Ikuti gerakan sesuai dengan siswa yang ada pada barisan terdepan (**mencoba/melakukan**). Ketika melakukan permainan ini, siswa memperhatikan dan **mengamati** serta **mengumpulkan informasi** tentang kesesuaian irama dengan gerak, kecermatan pada irama musik, dan ekspresi gerak, dan mengenali atau menganalisis lingkungan belajar. Lakukan jeda untuk diskusi sertamengundang siswa **menanya** dan **mengasosiasi** untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, atau keterampilan baru. Akhir pengajaran, gurumeresume dan meminta siswa untuk mengemukakan hal-hal yang dipelajari (**mengomunikasi**).

*Capaian belajar:* Bisa mengetahui tugas belajar gerak secara bersama-sama, mengetahui jenis hentakan, dan terampil dalam gerakan aktivitas ritmik.

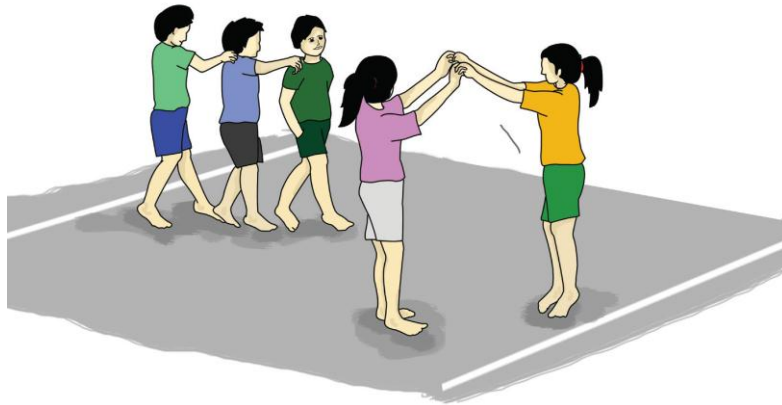
*Alat dan bahan pembelajaran:* Pemutar musik, CD.

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Buatlah kelas siswa menjadi empat kelompok sesuai dengan jumlah siswa yang ada di kelas.
2. Ketika guru memerintahkan siswa memasuki lapangan, barislah sesuai dengan perintah guru.
3. Ketika musik mulai diputar, ikutilah gerakan yang dilakukan oleh barisan yang berada paling depan.

Gambaran permainan:

*Pengembangan pengajaran:*



Sumber: Dokumen Kemdikbud

Gambar 7.3 Kereta api

*Pengembangan pengajaran:*

Cara mempermudah dan mempersukar permainan belajar siswa.

*Cara mempermudah:*

Libatkan guru siswa dalam melakukan tugas belajar geraksupaya siswa lebih mudah dalam memahami gerakan yang sedangdilaksanakan.

*Cara mempersukar:*

Supaya mempersukar dalam melakukan gerakan orang yang berada pada barisan pertama dapat membuat gerkan tersendiri.

3.

### Kegiatan Penutup ( 20 Menit )

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ bersama-sama dengan peserta didik dan/atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran;
- ☞ melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram;
- ☞ memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran;
- ☞ merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk pembelajaran remedi, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik;

## G. Penilaian, pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik penilaian :



- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: Observasi
- b. Kompetensi Pengetahuan : Tes tertulis/ lisan
- c. Kompetensi Keterampilan : Praktik

## 2. Instrumen Penilaian

### Pertemuan Kedua

- a. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial

#### 1) Instrumen Penilaian :

Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1)

Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2)

- b. Kompetensi Pengetahuan

#### Instrumen Penilaian :

Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3)

- c. Kompetensi Keterampilan

#### Instrumen Penilaian :

Lembar Observasi aktivitas ritmik (Lampiran 4)

## 3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular. Sehingga lampiran yang digunakan sama.

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Mengetahui

Muntilan 01 November 2017

Kepala Smp N 1 Muntilan

Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**

**NIP. 197003311997021002**

**Edi Purwanto, S.Pd.**

**NIP. 197611302006041006**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )  
**Tema/Topik** : Teknik Dasar Bola Basket  
**Pertemuan ke** : 1 dan 2  
**Waktu** : 6 x 40 menit (2x pertemuan)

**A. Kompetensi Inti :**

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

**B. Kompetensi Dasar dan Indikator**

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1. Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan permainan bola besar	3.1.1. menjelaskan gerak fundamental passing/ mengoper bola pada permainan bola basket. 3.1.2. menjelaskan gerak fundamental menangkap bola pada permainan bola basket.

	<p>3.1.3. menjelaskan gerak fundamental menggiring bola dalam permainan bola basket.</p> <p>3.1.4. menjelaskan gerak fundamental <i>Shooting</i> bola dalam permainan bola basket.</p>
4.1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan berbagai permainan bola besar dengan koordinasi yang baik.	<p>4.1.1. melakukan gerak fundamental passing/ mengoper bola pada permainan bola basket.</p> <p>4.1.2. melakukan gerak fundamental menangkap bola pada permainan bola basket.</p> <p>4.1.3. melakukan gerak fundamental menggiring bola dalam permainan bola basket.</p> <p>4.1.4. melakukan gerak fundamental <i>Shooting</i> bola dalam permainan bola basket.</p>

### C. Tujuan Pembelajaran

#### ❖ Pertemuan ke 1

3.1.1.1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak *chest pass*/ umpan dada dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

3.1.4.1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak *Shooting* bola dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

3.1.1.2. Peserta didik dapat menjelaskan gerak *Over head pass*/ umpan dari atas kepala dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

3.1.3.1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak menggiring bola dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

4.1.1.1. Peserta didik dapat melakukan gerak *Chest Pass*/ umpan dada berpasangan sebanyak 10x dan minimal 6x.

4.1.4.1. Peserta didik dapat melakukan gerakan *shooting* bola dari bawah ring basket sebanyak 10x dan minimal 6x.

4.1.1.2. Peserta didik dapat melakukan gerak *Over head pass*/ umpan dari atas kepala berpasangan sebanyak 10x dan minimal 6x.



4.1.3.1. Peserta didik dapat melakukan gerak menggiring bola sejauh 20 meter dengan waktu 20 detik dan maksimal 30 detik.

#### ❖ Pertemuan ke 2

3.1.1.3. Peserta didik dapat menjelaskan gerak *Bounce Pass*/ umpan pantulan dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

3.1.2.1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak menangkap bola dalam permainan bola basket dengan baik dan benar.

4.1.1.3. Peserta didik dapat melakukan gerak *Bounce Pass*/ umpan pantulan berpasangan sebanyak 10x dan minimal 6x.

4.1.2.1. Peserta didik dapat melakukan gerak menangkap bola berpasangan sebanyak 10x dan minimal 6x.

### D. Karakter

1. Disiplin ( *Discipline* )
2. Tekun ( *diligence* )
3. Tanggung jawab ( *responsibility* )
4. Ketelitian ( *carefulness* )
5. Kerja sama ( *Cooperation* )
6. Toleransi ( *Tolerance* )
7. Percaya diri ( *Confidence* )
8. Keberanian ( *Bravery* )

### E. Materi Pembelajaran Reguler

#### ❖ Pertemuan ke 1

##### **Melempar/*passing* bola basket.**

Melempar/*passing* bola basket dalam permainan bola basket adalah usaha atau upaya seorang pemain bola basket dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman sebangkunya untuk dimasukkan ke basket/keranjang lawan. Elemen dasar bagi pelaksanaan melempar/*passing* bola pada permainan bolabasket yang baik adalah

gerakan mengambil bola, mengatur posisi, melempar/passing bola dan mengarahkan bola kearah sasaran.

#### a) Mengoper Bola dengan Dua Tangan dari Depan Dada

Mengoper bola adalah salah satu usaha dari seorang pemain untuk membagi atau memberi bola kepada temannya agar dapat memasukkan bola ke keranjang lawan. Mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk operan jarak pendek, karena mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan terhadap teman yang diberi bola. Jarak lemparan 5 sampai 7 meter. Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu, dan lutut sedikit ditekuk.
- Badan condongkan ke depan.
- Bola dipegang dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka.
- Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- Langkahkan kaki kiri ke depan ke arah sasaran
- Kemudian kedua lengan menolak lurus ke depan.



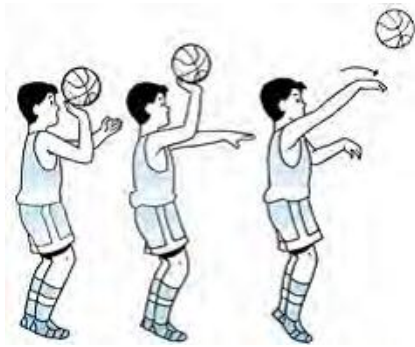
Gambar cara melakukan lemparan setinggi dada permainan bola basket

#### b) Shooting

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket mini adalah menembak, hal ini agak berbeda dengan jenis permainan lainnya, misalnya permainan sepak bola, keahlian menembak lebih ditekankan kepada pemain penyerang, sementara kepada pemain belakang atau bertahan hanya diberikan keahlian untuk bertahan dan memberikan bola ke depan untuk membuat suatu angka. Menembak adalah keahlian yang sangat penting dalam olahraga bola basket. Teknik dasar seperti operan, menggiring, bertahan dan rebounding mengantar pemain untuk memperoleh peluang

besar untuk membuat skor, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan tembakan. Bahkan menembak dapat menutupi teknik dasar lainnya.

Untuk dapat melakukan tembakan dengan baik, maka yang harus mendapat perhatian khusus adalah persiapan untuk melakukan tembakan. Persiapan untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket mini, antara lain meliputi : (1) posisi tangan, (2) pandangan, (3) keseimbangan, dan (4) irama menembak.

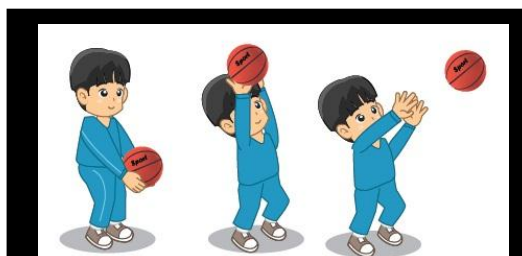


***Gambar cara melakukan shooting bola***

**a) Mengoperkan bola dari atas kepala**

Operan ini dilakukan dengan dua tangan dan bola berada di atas kepala agak ke belakang. Untuk melakukan operan ini pada dasarnya sama dengan operan setinggi dada, hanya posisi letak bola yang berbeda, yaitu di atas kepala. Cara memainkannya adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang, lutut sedikit ditekan.
- Bola dipegang dengan kedua tangan dan berada di atas kepala.
- Kemudian, coba kamu lemparkan bola tersebut dengan mendorong bola ke atas.
- Bola dilepaskan dengan lecutan ujung jari tangan.
- Gerakan akhir dengan meluruskan lengan searah dengan lepasnya bola.



**Gambar cara melakukan lemparan dari atas kepala permainan bola basket**

**b) Teknik Dasar Menggiring Bola**



Menggiring bola adalah upaya membawa bola dengan cara memantulkan bola di tempat, memantulkan bola sambil berjalan dan memantulkan bola sambil berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan/kelapangan lawan. Cara menggiring bola yang dibenarkan adalah dengan satu tangan (kiri/kanan). Kegunaan menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan.

a) Aktivitas menggiring bola di tempat.

- 1) Sikap awal seperti timenangkap atau menerima bola.  
Kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku.
- 2) Cara mendorong bola dipantul-pantulkan di depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jaritanterbuka (bukan dipukul-pukul).
- 3) Pandangan ke bola lalu akhirnya kesegala arah.

b) Aktivitas menggiring bola sambil berjalan

Cara melakukannya sama dengan cara memantulkan bola di tempat kemudian dilanjutkan sambil berjalan dengan memantulkan bola kesamping kiri dan kanan.

c) Aktivitas menggiring bola sambil berlari

Cara melakukannya sama seperti memantulkan bola di tempat, hanya pantulan bolanya seirama dengan kecepatan lari, penguasaan bola selalu dalam jarak yang dapat dikuasai.



**Gambar cara menggiring bola permainan bola basket**

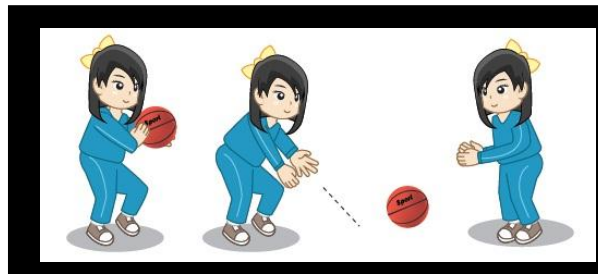
## ❖ Pertemuan ke 2

a) Mengoperkan Bola Pantulan

Operan pantulan dilakukan dengan dua tangan dalam posisi bola di depan dada. Operan pantulan sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang

tinggi. Bola dipantulkan di samping kiri/kanan lawan, dan teman sudah siap menjemputnya di belakang lawan. Cara melakukannya adalah sebagai berikut:

- Caripasangan yang seimbang.
- Berdiri dengan kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang, lutut sedikit ditekuk.
- Kemudian, pesertadidik lemparkan bola dengan tolakan dua tangan menyerong kebawah.
- Bola dilepaskan setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan penerima.
- Jika berhadapan dengan lawan, sasaran pantulan bola berada di samping kanan/ kiri kaki lawan.



**Gambar cara melakukan lemparan pantulan permainan bola basket**

#### **b) Teknik Menangkap Bola**

Antaralemparan (operan) dan menangkap bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan. Sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu. Cara menangkap bola adalah sebagai berikut.

- Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk.
- Kedua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan sertajari-jaritanterbuka.
- Kemudian suruh teman melempar bola setinggi dada ke arahmu.
- Lalu tangkap bola tersebut dan bawa ke arah dada.



**Gambar cara menangkap bola permainan bola basket**

## **F. Metode Pembelajaran.**

1. Pendekatan : *scientific, resiprokal*
2. Metode : Permainan/simulasi, diskusi, pemberian soal, penugasan

## **G. Media, Alat, Dan Sumber Pembelajaran**

Media : bukusiswa, video tentang teknik dasar bola basket

Alat : cone, peluit, bola basket

Sumber belajar	:	Buku	Guru
		Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas VII semester 1	
		Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VII semester 1	

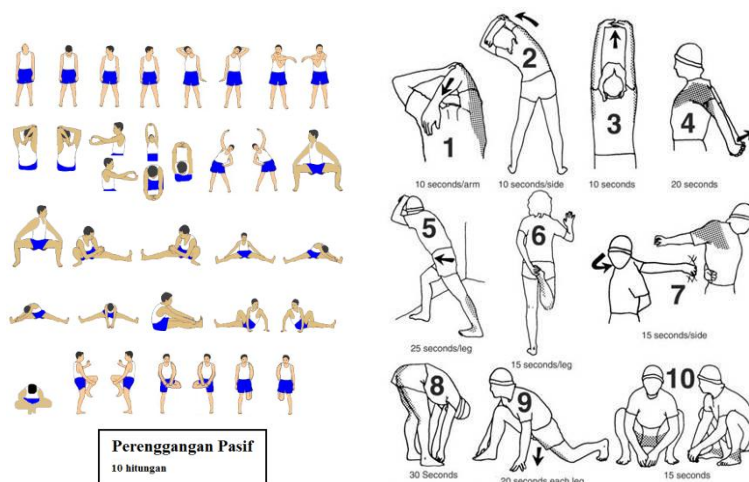
## **H. Langkah-langkah Pembelajaran**

### **❖ Pertemuan ke 1**

#### **1) Pendahuluan (15 menit)**

1. Peserta didik dibariskan di lapangan basket oleh guru.
2. Peserta didik berdoa untuk keselamatan yang dipimpin guru.
3. Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik.
4. Guru menjelaskan materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan bola basket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan permainan bola basket.





7. Melakukan permainan yang dimodifikasi.

## 2) Inti (95 menit)

### ❖ Mengamati

1. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan mengamati video yang diperlihatkan oleh guru mengenai umpan dada dan *shooting* bola.



*Umpan dada*

*Shooting bola*

2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi teknik dasar bola basket yang ditunjukkan dalam video/gambar bola basket. (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit:

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		

Gerakan awal		
Gerakan akhir		

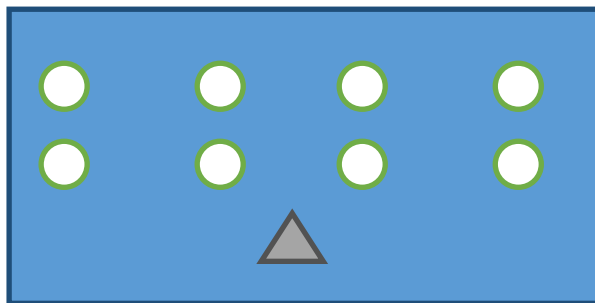
### ❖ Menanya

Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang berbagai teknik permainan bola basket yang belum dimengerti dan guru memberikan umpan balik.

### ❖ Mencoba

1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mencoba secara berpasangan aktivitas umpan dada yang telah ditonton pada video.

Formasi :



: Peserta didik

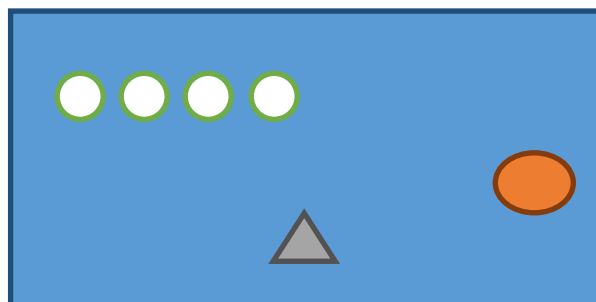


: Guru

2.

Peserta didik

mencoba melakukan aktivitas shooting bola sesuai yang telah ditonton pada video.



: ring basket

❖ **Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)**

- Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan umpan dada dan shooting bola.
- Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- Menemukan cara untuk melakukan teknik dasar umpan dada dan shooting dengan benar.
- Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian.

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan
Umpan dada		
Shooting ke ring basket		



Kesimpulan		
------------	--	--

#### ❖ Mengomunikasikan

- a) Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan mengenai konsep umpan dada dan shooting.
- b) Setiap kelompok memperagakan shooting bola dan umpan dada.
- c) Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- d) Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.
- e) Melakukan permainan bola basket antar kelompok dengan peraturan yang di modifikasi

### 3) Penutup (10menit)

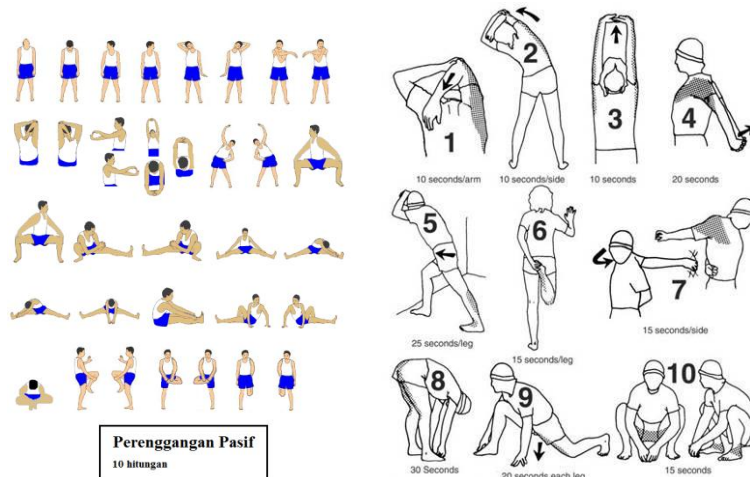
- Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.  
Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:
  - a) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - b) Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik dalam bola basket?
  - c) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
- Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep berbagai teknik dalam bola basket.
- Peserta didik bersama-sama guru berdoa dan sekaligus guru membubaskan siswa.

#### ❖ Pertemuan ke 2

### 1) Pendahuluan (15 menit)

1. Peserta didik dibariskan di lapangan basket oleh guru.
2. Peserta didik berdoa untuk keselamatan yang dipimpin guru.
3. Guru melakukan presensi untuk mengecek kehadiran peserta didik.

4. Guru menjelaskan materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat permainan bola basket untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan permainan bola basket.



7. Melakukan permainan yang dimodifikasi.

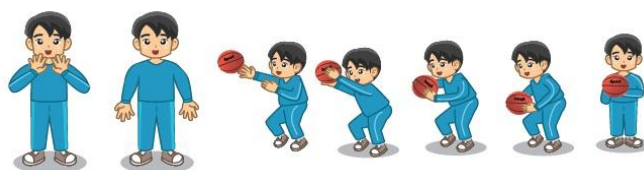
## 2) inti (95menit)

### ❖ mengamati

1. Peserta didik dibagi menjadi beberapa kelompok dan mengamati video yang diperlihatkan oleh guru mengenai umpan panyul dan menangkap bola.



### *umpan pantul*



### *menangkap bola*

2. Dalam kelompok kecil peserta didik mengidentifikasi teknik dasar bola basket yang ditunjukkan dalam video/gambar bola basket. (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit:

Hal yang diamati	Video 1	Video 2
Nama gerakan		
Jumlah elemen gerak		
Gerakan awal		
Gerakan akhir		

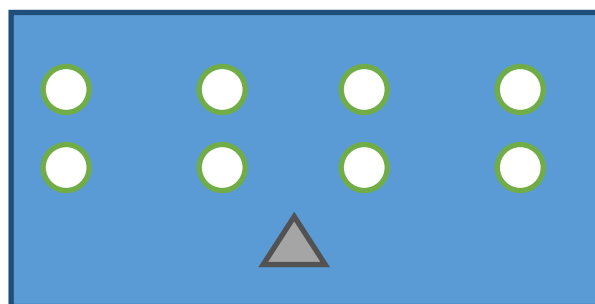
#### ❖ Menanya

Peserta didik diberi kesempatan untuk bertanya tentang berbagai teknik permainan bola basket yang belum dimengerti dan guru memberikan umpan balik.

#### ❖ Mencoba

1. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mencoba secara berpasangan aktivitas umpan pantul yang telah ditonton pada video.

Formasi :



Peserta



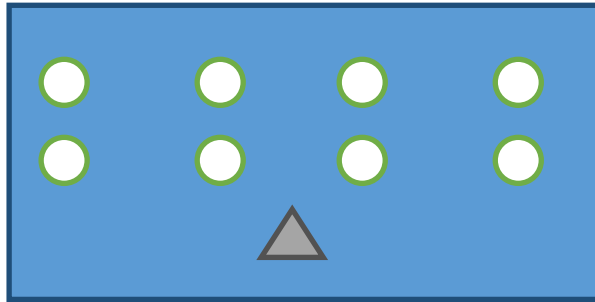
:



Guru :

2. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mencoba secara berpasangan aktivitas lempar tangkap bola yang telah ditonton pada video.

Formasi :



Peserta didik :



: Guru

❖ **Mengasosiasi/menganalisis data (informasi)**

- a) Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan umpan pantul dan menangkap bola.
- b) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki berdasarkan hasil amatan.
- c) Menemukan cara untuk melakukan teknik dasar umpan pantul dan menangkap bola dengan benar.
- d) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep rangkaian.

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Perbaikan

Umpan pantul		
Menangkap bola		
Kesimpulan		

#### ❖ Mengomunikasikan

- Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan mengenai konsep umpan pantul dan menangkap bola.
- Setiap kelompok memperagakan menangkap bola dan umpan pantul.
- Setelah setiap kelompok presentasi dilanjutkan berdiskusi dan melakukan refleksi.
- Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.
- Melakukan permainan bola basket antar kelompok dengan peraturan yang di modifikasi

#### 4) Penutup (10menit)

- Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
- Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan teknik dalam bola basket?
  - Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
- Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep berbagai teknik dalam bola basket.
  - Peserta didik bersama-sama guru berdoa dan sekaligus guru membubaskan siswa.

## I. Teknik Penilaian

### 1. Teknik penilaian:

#### - Tes unjuk kerja (keterampilan):

Lakukan teknik dasar melempar/*passing* bola

Keterangan:

Penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

#### - Pengamatan sikap (sikap):

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas di dalam kelas. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran, yaitu mentaati aturan permainan, kerjasama dengan teman satu tim dan menunjukkan perilaku sportif, keberanian, percaya diri dan menghargai teman

Keterangan:

Berikan tanda cek ( ✓ ) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) mendapat nilai 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

#### - Kuis/*embedded test* (pengetahuan):

Jawab secara lisan atau peragaan dengan baik, pertanyaan-pertanyaan mengenai konsep gerak dalam permainan bolabasket

Keterangan:



Penilaian terhadap kualitas jawaban peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}}$$

- **Nilaiakhir yang diperoleh siswa =**

$$\frac{\text{nilai keterampilan} + \text{nilai sikap} + \text{nilai pengetahuan}}{\text{Nilai maksimal (12 + 5 + 20)}} \times 100$$

Contoh Penskoran Nilai Akhir

No	Nama	Keterampilan	Sikap	Pengetahuan	Nilai Akhir
1	Andi	10	3	17	81
2					
3					

## 2. Rubrik Penilaian

### RUBRIK PENILAIAN

#### UNJUK KERJA TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
<p><i>Melakukan Teknik Dasar Melempar/passing bola</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Posisi kedua lengan saat akan melakukan lemparan ditekuk</li> <li>Saat melempar/passing bola, posisi kedua tangan diluruskan sambil melangkahkan salah satu kaki</li> <li>Posisi badan yang benar saat akan melempar/passing bola dalam permainan bola basket adalah condong kedepan</li> </ol> <p><i>Melakukan teknik dasar menggiring/dribble bola</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sikap awal seperti ketika menangkap bola.</li> </ol>				

kemudian lengan bagian atas tegak lurus dengan lantai, lengan bawah sejajar dengan lantai, pergelangan tangan lemas atau tidak kaku. 2. Cara mendorong bola dipantulkan ke depan, samping kiri, dan kanan dengan telapak tangan berikut jari-jari tangan terbuka (bukan dipukul-pukul). 3. Pandangan ke bola lalu akhirnya ke segala arah.  <i>Melakukan teknik dasar menangkap bola</i> 1. sikap awal kaki dibuka selebar bahu dan lutut direndahkan 2. kedua tangan di depan dada dan siap untuk menangkap bola 3. bola ditangkap dengan kedua tangan dan tidak jatuh				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 12				

### RUBRIK PENILAIAN

#### SIKAP/PERILAKU DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
1. Bekerja sama dengan teman satu tim	
2. Keberanian dalam melakukan gerakan (tidak ragu-ragu)	
3. Menaatiperaturan	
4. Menghormati wasit dan pemain (sportif)	
5. Menunjukkan sikap bersungguh-sungguh dalam bermain	
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 5	

**RUBRIK PENILAIAN**  
**PEMAHAMAN KONSEP GERAK DALAM PERMAINAN BOLA BASKET**

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
1. Sebutkan tujuan permainan bola basket!				
2. Sebutkan macam-macam teknik dasar permainan bola basket!				
3. Jelaskan cara memegang bola basket!				
4. Jelaskan cara melempar dan menangkap permainan bola basket!				
5. Jelaskan cara menggiring bola permainan bola basket!				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL: 20				

- Ket :
1. Jika tidak satupun pertanyaan diatas dijelaskan
  2. Jika peserta didik mampu menjelaskan salah satu pertanyaan
  3. Jika peserta didik mampu menjelaskan dua pertanyaan diatas
  4. Jika peserta didik mampu menjelaskan tentang teknik dasar melempar, passing bola basket permainan bola basket.

Mengetahui  
Kepala SMP 1 N 1 Muntilan

Muntilan 06 November 2017  
Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**  
NIP. 197003311997021002

**Edi Purwanto, S.Pd.**  
NIP. 197611302006041006



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan  
**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Bulutangkis  
**Waktu** : 3 x 40 menit

### A. KOMPETENSI INTI :

1. Menerima, menghargai, dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dan cinta tanah air dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati dan mencoba [mendengar, melihat, membaca] serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu secara kritis tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Mencoba, mengolah, menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. KOMPETENSI DASAR DAN C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan	1.1.1.Melakukan do'a sebelum memulai pembelajaran 1.1.2.Membiasakan diri mengucapkan salam

	olahraga, dicerminkan dengan:	
2	<p>2.1.Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.6.Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7.Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.</p> <p>2.1.2Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran</p> <p>2.1.3Menunjukkan sikap legowo saat menang / kalah</p>
3	3.2 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi dalam permainan bola kecil.	<p>3.1.1 Menjelaskan konsep variasi keterampilan gerak pukulan forehand</p> <p>3.1.2 Menjelaskan konsep variasi keterampilan gerak pukulan backhand</p> <p>3.1.3 Menjelaskan konsep variasi ketrampilan gerakan servis</p> <p>3.1.4 Menjelaskan konsep variasi ketrampilan gerakan smash pada permainan Bulutangkis</p>
4	4.2 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam permainan bola kecil secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.	<p>4.1.1 Mempraktikkan variasi keterampilan gerak pukulan forehand</p> <p>4.1.2 Mempraktikkan variasi keterampilan gerak pukulan backhand</p> <p>4.1.3 Mempraktikkan variasi ketrampilan gerakan servis</p> <p>4.1.4 Mempraktikkan variasi ketrampilan gerakan smash pada permainan Bulutangkis</p>

#### D. Deskripsi Materi Pembelajaran

**Tema** : Permainan Bola Kecil

**Sub Tema** : Permainan Bulutangkis

#### 4. Materi Reguler

a. Konsep variasi gerak permainan bulutangkis (servis, pukulan, smash ):

b. Permainan bulutangkis sederhana

- Pertandingan bulutangkis dengan peraturan yang disederhanakan

#### 5. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya bola dimodifikasi, lapangan yang diperkecil ukurannya.

#### 6. Materi Pembelajaran Pengayaan

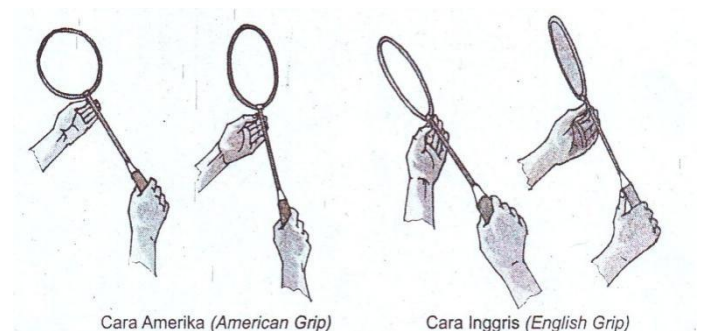
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bulutangkis.

#### *Permainan bola kecil bulutangkis*

##### 1. Teknik Dasar Memegang Raket (Grip)

Teknik dasar memegang raket pada dasarnya adalah selalu berubah ubah sesuai dengan posisi dan kondisi saat bermain seperti yang telah disampaikan di LKS Penjasorkes semester sebelumnya.

a. Cara Amerika (American grip), yang pipih raket dipegang pada ujung tangkainya, pada bagian jari telunjuk dan ibu jari menempel pada bagian permukaan yang tangkai





b. **Cara Inggris**  
(*English grip*) raket

dipegang pada tangkainya, pada bagian jari telunjuk dan ibu jari menempel pada bagian permukaan yang tangkai yang sempit

c. Cara Campuran, raket dipegang pada tangkainya seperti *English grip*, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai dipegang seperti berjabat tangan (*Shake Hand grip*)

d. Cara pegangan *back hand* (*Backhand grip*), raket dipegang pada tangkainya seperti *English grip*, tetapi raket diputar ke kiri sehingga ibu jari lebih aktif menekan pegangan raket

## 2. Teknik Dasar Memukul Bola

a. **Pukulan servis**

Servis adalah pukulan suatu pertandingan dan harus dilakukan dalam batas lapangan servis masing-masing dan mengarahkan ke bulu ( *shuttle cock* ) ke bidang lapangan lawan secara diagonal

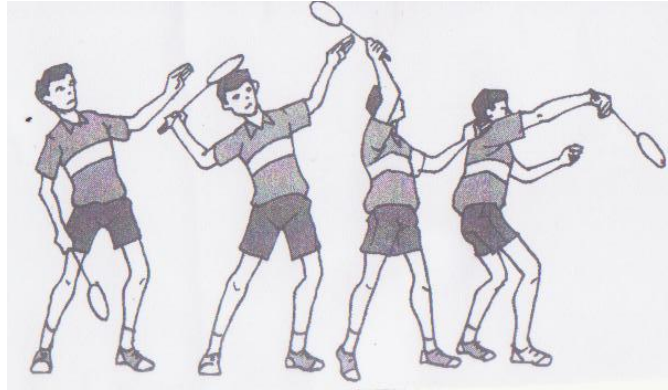
Macam-macam pukulan servis :

- 1) pukulan servis pendek ( *short servis* )
- 2) pukulan servis panjang ( *lob service* )
- 3) pukulan servis mendatar ( *drive service* )
- 4) pukulan servis cambuk ( *flick service* )

b. **Pukulan *forehand***

Pukulan *fore hand* adalah pukulan yang diayun dari belakang badan dengan arah depan raket dan telapak tangan menghadap bola. Pukulan *fore hand* adalah pukulan standar yang mudah diajarkan dalam memukul *shuttlecock*.

Cara melakukan gerakan *fore hand* :



1) Persiapan (Sikap awal)

- (a) bergerak ke arah *kock* dan atur posisi tubuh
- (b) kaki kanan di depan kaki kiri
- (c) berat badan berada pada kaki kanan
- (d) kecepatan dan pelepasan pada pergelangan tangan sangat berpengaruh pada hasil pukulan
- (e) pandangan ke arah *kock*

2) Pelaksanaan (Perkenaan raket)

- a. menerima *kock* di belakang badan
- b. ayun tangan menyilang ke depan atas
- c. berat badan dialihkan kaki kanan
- d. pukul *kock* pada depan raket dengan lecutan

### 3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- (a) Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri
- (b) Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap
- (c) Posisi tangan siap menerima *kock* kembali

### c. Pukulan *back hand*

Pukulan *back hand* dalam permainan bulutangkis adalah usaha atau upaya seorang pemain bulutangkis mengembalikan *kock* dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk memukul *kock* menggunakan punggung raket kepada lawan mainnya.



Elemen dasar bagi pelaksanaan pukulan back hand yang baik adalah gerakan memukul *kock*, mengatur posisi, memukul *kock* dan mengarahkan *kock* kearah sasaran.

#### 1) Persiapan (Sikap awal)

- a. bergerak kearah *kock* dan atur posisi tubuh
- b. kaki kanan di depan kaki kiri
- c. berat badan berada pada kaki kanan
- d. kecepatan dan pelepasan pada pergelangan tangan sangat berpengaruh pada hasil pukulan
- e. pandangan kearah *kock*



2) Pelaksanaan (Perkenaan raket)

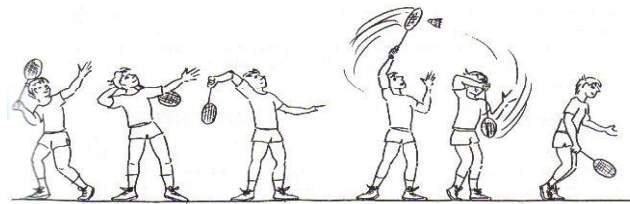
- a. menerima *kock* di samping badan
- b. ayun tangan menyilang ke samping belakang
- c. berat badan dialihkan kaki kanan
- d. pukul *kock* dengan punggung raket dengan lecutan

3) Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)

- a. Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri
- b. Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap
- c. Posisi tangan siap menerima *kock* kembali

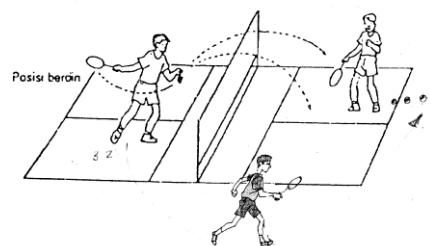
d. Pukulan Smash

Tenik dasar memukul smesh (( teknik memukul sama , pukulan keras arah tajam dan menukik )



e. Permainan Bulutangkis

- Variasi dan kombinasi bermain bulu tangkis
- Melakukan permainan sederhana Bulu tangkis



## 7. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya shuttlecock dimodifikasi dengan bola plastik kecil, lapangan yang diperkecil ukurannya.

## 8. Materi Pembelajaran Pengayaan

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi permainan bulutangkis.

### E. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : saintifik (scientific)
2. Metode : Penugasan/Latihan

### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>(alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)</li> </ul>	15 menit

Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengamati berbagai macam variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik atau</li> <li>• Mengamati berbagai macam variasi dan kombinasi teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smash yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu..</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Secara bergantian saling bertanya tentang berbagai macam variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smash).</li> </ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencari dan menggali informasi berkaitan dengan berbagai macam variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik</li> <li>• Mendiskusikan berbagai macam variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) .</li> <li>• Mempraktekkan berbagai gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang raket dan servis.</li> <li>• Mempraktekkan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang raket dan pukulan.</li> <li>• Mempraktekkan gerakan variasi dan kombinasi teknik memegang raket dan smesh</li> </ul>	95 menit
------	---	----------



	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membandingkan hasil pengamatan berbagai macam variasi dan kombinasi teknik dasar permainan bulutangkis (pukulan forehand, backhand, servis, dan smash) baik secara langsung ataupun melalui TV dengan penampilan gerak pada saat proses pembelajaran di kelas.</li> <li>• Menemukan jenis servis dan pukulan yang baik dikaitkan dengan perkenaan bola pada bagian raket dan kekuatan pukulan.</li> </ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain bulutangkis menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan teknik pukulan forehand, backhand, servis, dan smesh yang sudah dipelajarinya dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerja-sama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan permainan..</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pendinginan dengan peregangan statis melalui pendekatan permainan, berbaris, evaluasi, berdoa</li> <li>- Melakukan refleksi dengan tanya-jawab, tugas dan salam perpisahan.</li> <li>- Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li> </ul>	10 menit

## G. ALAT DAN SUMBER BELAJAR

### 1. Alat Pembelajaran :

- Kok, raket, cone, net, peluit.
- Formulir penilaian

## **2. Sumber Pembelajaran :**

Media cetak

- Buku Siswa Kemendikbud
- Media elektronik
- LCD, Laptop

Mengetahui

Muntilan, 18 September 2017

Kepala SMP N 1 Muntilan

Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**

**Edi Purwanto, S.Pd.**

**NIP. 197003311997021002**

**NIP. 197611302006041006**

## LAMPIRAN 1A

### (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 1. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas  
2. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas  
3. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih  
4. Terus berlatih dengan giat

#### • Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor**

**perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**



•Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

LAMPIRAN 2

(LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.
2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.
3. Menjalankan peraturan dalam permainan bulu tangkis
4. Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru
5. Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian dalam permainan bulu tangkis

Tanggungjawab

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.				
2.	Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga				
3	Menjalankan peraturan dalam permainan bulu tangkis				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 12					

**Skor perolehan**

Nilai :----- X 4

**Skor maksimal****Kerjasama**

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1	Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru				
2.	Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian dalam permainan bulu tangkis				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**

Nilai :----- X 4

**Skor maksimal****Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah ( jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)



LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
- Kisi-kisi : 1.Menjelaskan gerakan memegang raket dipergunakan bulu tangkis!
- 2.Menjelaskan gerakan servis dalam dipergunakan bulu tangkis!
- 3.Menjelaskan gerakan memukul forehand dipergunakan bulu tangkis!
- 4.Menjelaskan gerakan memukul smash dipergunakan bulu tangkis!

Butir soal Pengetahuan

No	Pertanyaan yang diajukan	Skor 1-4
1.	Jelaskan prinsip dasar gerakan memegang raket dipergunakan bulu tangkis!	
2.	Jelaskan prinsip dasar gerakan servis dipergunakan bulu tangkis!	
3.	Jelaskan prinsip dasar gerakan memukul forehand dipergunakan bulu tangkis!	
4.	Jelaskan prinsip gerakan memukul smash dipergunakan bulu tangkis!	
Jumlah		

Jumlah Skor maksimal : 30	
---------------------------	--

### Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Kunci Jawaban:

No	Jawaban	Skore
1	raket dipegang pada pada tangkainya, pada bagian jari telunjuk dan ibu jari menempel pada bagian permukaan yang tangkai yang sempit	3
2	Posis awal raket dipegang, kaki siap melangkah, cock dipegang didepan setinggi pinggang, berat badan dikaki belakang, pindahkan berat badan kekaki depan, lengan yang memegang raket, diayun kedepan bersamaan dengan cock dijatuhkan , kontak cock dengan raket setinggi paha, dengan gerak raket mendorong cock bergerak diatas net.	4
3	<p><b>Persiapan (Sikap awal)</b></p> <p>a. bergerak kearah <i>kock</i> dan atur posisi tubuh</p> <p>b. kaki kanan di depan kaki kiri</p> <p>c. berat badan berada pada kaki kanan</p> <p>d. pandangan kearah <i>kock</i></p> <p><b>Pelaksanaan (Perkenaan raket)</b></p> <p>a. ayun tangan menyilang ke depan atas</p> <p>b. berat badan dialihkan kaki kanan</p>	6

	<p>c..pukulah <i>kock</i> pada depan raket dengan lecutan</p> <p>Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)</p> <p>a. Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri</p> <p>b. Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap</p> <p>Posisi tangan siap menerima <i>kock</i> kembali</p>	
4	<p>a. Berdiri dekat net, kaki dibuka selebar bahu dan kedua lutut direndahkan, berat badan bertumpu pada kedua kaki dan pandangan ke arah bola</p> <p>b. Posisi kedua lengan di depan badan dengan kedua telapak tangan membentuk seperti mangkuk di depan atas muka</p> <p>c. Dorong kedua lengan ke arah datangnya bola bersamaan kedua lutut dan pinggul naik serta tumit terangkat.</p>	7
Jumlah score maksimal		20
<p>Keterangan:</p> <p>Masing-masing opsi jawaban jika salah nilai 1, jika tidak dijawab nol</p>		

LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

- Teknik Penilaian : Tes Praktik
- Bentuk Instrumen : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)
- Kisi-kisi : 1.Melakukan pegangan raket  
2.Melakukan pukulan servis dalam bulutangkis  
3.Melakukan pukulan forehand dalam bulutangkis  
4.Melakukan pukulan backhand dalam bulutangkis  
5.Melakukan pukulan smash dalam bulutangkis  
6.Melakukan permainan bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi.

Lembar Pengamatan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Pegangan Raket										
2	servis										
3	Pukulan Forehand										
4	Pukulan Backhand										
5	Pukulan Smash										
6	Bermain bulutangkis dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi										
Jumlah											
Jumlah Skor maksimal : 60											

**Skor perolehan**



Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Rubrik dan pensekoran

a. Pegangan Raket

No	Rubrik	Skore
1	<p><b>Cara Amerik (<i>American grip</i>), yang pipih raket dipegang pada ujung tangkainya, pada bagian jari telunjuk dan ibu jari menempel pada bagian permukaan yang tangkai</b></p> <p><b>Cara Inggris (<i>English grip</i>)</b> raket dipegang pada pada tangkainya, pada bagian jari telunjuk dan ibu jari menempel pada bagian permukaan yang tangkai yang sempit</p> <p>Cara Campuran, raket dipegang pada pada tangkainya seperti <i>English grip</i>, tetapi setelah raket dimiringkan tangkai dipegang seperti berjabat tangan (<i>Shake Hand grip</i>)</p> <p>Cara pegangan <i>back hand (Backhand grip)</i>, raket dipegang pada pada tangkainya seperti <i>English grip</i>, tetapi raket diputar ke kiri sehingga ibu jari lebih aktif menekan pegangan raket</p>	<p>1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</p> <p>2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria</p> <p>3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</p> <p>4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria</p> <p>5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria</p>
2		
3		

4		
---	--	--

b. Servis

No	Rubrik	Skore
1	Posis awal raket dipegang, kaki siap melangkah, cock dipegang didepan setinggi pinggang, berat badan dikaki belakang, pindahkan berat badan kekaki depan, lengan yang memegang raket, diayun kedepan bersamaan dengan cock dijatuhkan , kontak cock dengan raket setinggi paha, dengan gerak raket mendorong cock bergerak diatas net.	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

c. Pukulan Forehand

No	Rubrik	Skore
1	<b>Persiapan (Sikap awal)</b>  a. bergerak kearah <i>kock</i> dan atur posisi tubuh  b. kaki kanan di depan kaki kiri  c. berat badan berada pada kaki kanan  d. kecepatan dan pelepasan pada pergelangan tangan sangat berpengaruh	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 2. Nilai 9 jika memenuhi 7 kriteria 3. Nilai 8 jika memenuhi 6 kriteria 4. Nilai 7 jika memenuhi 5 kriteria 5. Nilai 6 jika memenuhi 4 kriteria 6. Nilai 5 jika memenuhi 3 kriteria 7. Nilai 4 jika memenuhi 2 kriteria 8. Nilai 3 jika memenuhi 1 kriteria

	<p>pada hasil pukulan</p> <p>e. pandangan kearah <i>kock</i></p> <p><b>Pelaksanaan (Perkenaan raket)</b></p> <p>a.menerima <i>kock</i> di belakang badan</p> <p>b.ayun tangan menyilang ke depan atas</p> <p>c. berat badan dialihkan kaki kanan</p> <p>d.pukulah <i>kock</i> pada depan raket dengan lecutan</p> <p>Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)</p> <p>c. Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri</p> <p>d. Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap</p> <p>e. Posisi tangan siap menerima <i>kock</i> kembali</p>	<p>9. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria</p>
--	---	--

**d. Pukulan Backhand**

No	Rubrik	Skore
1	<p>Persiapan (Sikap awal)</p> <p>a. bergerak kearah <i>kock</i> dan atur posisi tubuh</p> <p>b. kaki kanan di depan kaki kiri</p> <p>c. berat badan berada pada kaki kanan</p> <p>d. kecepatan dan pelepasan pada pergelangan tangan</p> <p>e. sangat berpengaruh pada hasil pukulan</p> <p>f. pandangan kearah <i>kock</i></p> <p>Pelaksanaan (Perkenaan raket)</p>	<p>1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</p> <p>2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria</p> <p>3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</p>

	<p>a. ayun tangan menyilang ke samping belakang</p> <p>b. berat badan dialihkan kaki kanan</p> <p>Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)</p> <p>a. Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri</p> <p>b. Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap. Posisi tangan siap menerima <i>kock</i> kembali</p>	<p>4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria</p> <p>5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria</p>
--	---	---

#### e. Pukulan Smash

No	Rubrik	Skore
1	<p><b>Persiapan (Sikap awal)</b></p> <p>a. bergerak ke arah <i>kock</i> dan atur posisi tubuh</p> <p>b. kaki kanan di depan kaki kiri</p> <p>c. berat badan berada pada kaki kanan</p> <p>d. kecepatan dan pelepasan pada pergelangan tangan sangat berpengaruh pada hasil pukulan</p> <p>e. pandangan ke arah <i>kock</i></p> <p><b>Pelaksanaan (Perkenaan raket)</b></p> <p>a. menerima <i>kock</i> di atas badan</p> <p>b. ayun tangan menyilang ke depan atas</p> <p>c. berat badan dialihkan kaki kanan</p> <p>d. pukul <i>kock</i> pada depan raket dengan</p>	<p>1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria</p> <p>2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria</p> <p>3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria</p> <p>4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria</p> <p>5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria</p>



	<p>lecutan . Pukulan keras tajam menukik.</p> <p>Gerakan Lanjutan (Sikap akhir)</p> <p>f. Ikuti gerakan lengan dengan memindah kaki sejajar dengan kaki kiri</p> <p>g. Posisi kaki dan tubuh kembali dalam kondisi siap</p> <p>h. Posisi tangan siap menerima <i>kock</i> kembali</p>	
--	---	--

**f. Bermain bulutangkis dengan peraturan yang dimodifikasi**

No	Rubrik	Skore
1	a. Apabila permainan bulutangkis selalu dilakukan dengan menggunakan teknik dasar yang disepakati	10
	b. Apabila permainan bulutangkis hanya dilakukan dengan menggunakan sebagian besar teknik dasar yang disepakati	5

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan  
**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )  
**Topik** : Kebugaran Jasmani  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Waktu** : 3 x 40 menit

### A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang /teori.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:  a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
2.1 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3.5 Memahami konsep penyusunan program pengembangan komponen kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan secara sederhana.
4.5 mempraktikkan penyusunan latihan pengembangan komponen kebugaran jasmani terkait dengan kesehatan berdasarkan program yang di susun secara sederhana.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

#### 1. Indikator Pertemuan 1

Indikator Pencapaian Kompetensi
1.1.a Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran
1.1.b Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir
1.1.c Menunjukkan perilaku yang baik dengan melakukan gerakan sesuai fungsi tubuh ( kodrat )
2.1.1 Menunjukkan sikap menghargai teman pada saat melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berpasangan / berkelompok
2.1.2 Menunjukkan sikap toleransi pada teman yang memiliki perbedaan kemampuan dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
3.1.1 Menjelaskan konsep kebugaran jasmani
3.1.2 Menjelaskan fungsi latihan kebugaran jasmani
3.1.3 Menjelaskan bentuk - bentuk latihan kebugaran jasmani
4.1.1 Melakukan gabungan latihan kelentukan dan kekuatan
4.1.2 Melakukan gabungan latihan kekuatan dan keseimbangan
4.1.3 Melakukan gabungan latihan kekuatan ,keseimbangan dan koordinasi.

4.1.4 Melakukan gabungan latihan Kekuatan dan kecepatan

## 2. Indikator Pertemuan 2

3.1.4 Menjelaskan konsep variasi gabungan latihan kecepatan dan kelincahan

3.1.5 Menjelaskan konsep rangkaian latihan daya tahan , kecepatan dan kekuatan.

#### 4.1.5 Melakukan variasi latihan kecepatan dan kelincahan

4.1.6 Melakukan rangkaian latihan daya tahan , kecepatan dan kekuatan.

#### D. Deskripsi Materi Pembelajaran

**Tema** : Kebugaran jasmani

**Sub Tema** : Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan

Melakukan latihan kelentukan,kelincahan

Melakukan pengukuran kebugaran

## 9. Materi Reguler

Materi pembelajaran yang dipilih merupakan materi yang valid dan terkini dari buku kebugaran jasmani, dengan rincian sebagai berikut :

## 1. Pertemuan kesatu

a. Latihan Kekuatan

a.1 Aktifitas push up dengan tumpuan lutut dan tangan dilanjutkan dengan tumpuan dengan kedua ujung telapak kaki dan kedua tangan

a.2 Daya tahan kekuatan otot perut /sit up aktitas mengangkat punggung dan bahu dari

*i* rantai dengan sikap kedua lutut ditekuk rapat

*a.3 kekuatan dan daya tahan otot punggung*

*aktivitas ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan lurus disamping badan dan dada terangkat dari lantai*

a.4. kekuatan dan daya tahan anggota badan bagian bawah /aktifitas naik turun bangku dengan cara kaki satu persatu naik dan turun bangku



a.5 bentuk latihan kelincahan anggota badan bagian bawah aktifitas bermain tali dilakukan berkelompok dengan lompatan

. aktifitas bermain melompat bangku panjang dilakukan berkelompok

a.6 Bentuk latihan kelenturan

aktifitas meluruskan kedu kaki dengan duduk sambil menarik handuk berpasangan/  
duduk meluruskan kaki dengan tangan berpasangan

a.7 Kelenturan otot punggung

aktifitas menumpang pinggul dan posisi pinggul dan posisi tidur telentang  
menggunakan kedua tangan hingga pinggang melenting

aktifitas melentangkan pinggang dan posisi tidur telentang

menggunakan tunpuan ke dua tangan dan kaki

## **10. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

## **11. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan pedoman kebugaran jasmani

### **E. Metode pembelajaran**

Saintifik (mengamati, menanya, mencoba/mengumpulkan informasi,  
mengasosiasi/

menganalisis/menalar, mengomunikasikan)

## **2) Kegiatan Pembelajaran**

### **Pertemuan Pertama**

#### **1 Pendahuluan (15 menit )**

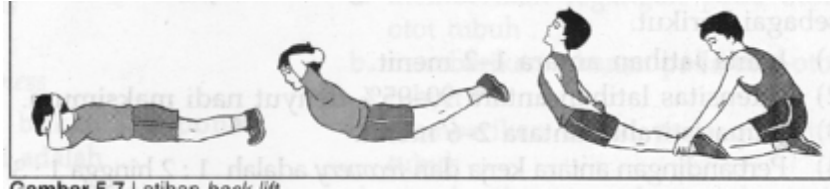
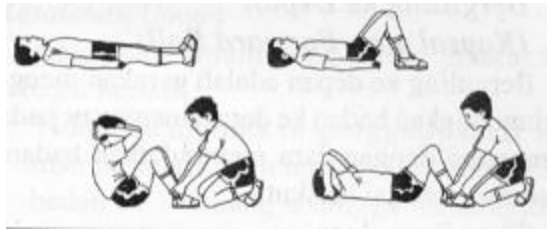
- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersap ke samping
- b. Peserta didik berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan
- c. Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum
- d. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai pada pertemuan tersebut
- e. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas kebugaran jasmani dalam kehidupan manusia
- f. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal peserta didik dalam materi aktivitas kebugaran jasmani dengan cara menanyakannya kepada peserta didik

1 Kegiatan inti (90 menit)

- a. Mengamati
  1. Peserta didik dikelompokkan ke dalam 4 kelompok kecil yang terdiri dari 7-10 orang (putra/putri disendirikan)
  2. Tiap-tiap kelompok peserta didik mengidentifikasi gerakan yang diamati dalam gambar dan gerakan yang diperagakan oleh model (dituangkan dalam lembar observasi) dalam waktu 10 menit :

**GAMBAR**





sumber Gambar: Buku Guru PJOK Kelas VIII

#### a. Menanya

(Dengan dipandu guru) peserta didik mengamati fenomena untuk menemukan hal-hal

yang ingin / perlu diketahui agar dapat melakukan sesuatu dan merumuskannya

dalam pertanyaan, baik secara lisan maupun tertulis

Misalnya :

- Apa sajakah jenis gerakan yang termasuk kategori gabungan latihan kelentukan dan kekuatan
- Bagaimanakah posisi badan yang benar ketika melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan?
- Otot mana sajakah yang berperan ketika kita melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan ?

Bersama guru, peserta didik melengkapi daftar pertanyaan yang sudah disusunnya.

#### b. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Dengan membawa daftar pertanyaan, tiap-tiap anggota kelompok mencoba/ mengumpulkan

data (informasi), mencari, dan mendiskusikan jawaban dengan menggunakan berbagai

sumber Dalam kelompoknya :

- a) Setiap peserta didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan berkelompok, penguluran, pelepasan, penguatan, utamanya otot-otot yang akan dipergunakan untuk melakukan aktivitas kebugaran jasmani, seperti : otot lengan, otot kaki, otot perut, otot dada, otot punggung, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)
- b) Setiap peserta didik bergantian mencoba gerakan gabungan latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan  
(pada prinsipnya setiap anggota kelompok bisa bergantian / bergiliran melakukan gerakan dengan saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya)
- c) Setiap peserta didik diwajibkan membaca buku siswa atau membaca referensi lain, terkait dengan materi gabungan latihan kekuatan, kelentukan, kelincahan dan keseimbangan
- d) Peserta didik yang tidak sedang melakukan latihan gerakan, harus mengamati gerakan yang dilakukan temannya (waktu 10 menit)

#### **CONTOH LEMBAR PENGAMATAN**

Nama Kelompok : .....

Nama Peserta didik yang diamati : .....

Nama Peserta didik yang mengamati : .....

Fokus yang diamati	Jenis Gerakan 1	Jenis Gerakan 2	Jenis Gerakan 3
-----------------------	--------------------	--------------------	--------------------

Kekuatan dan kelentukan

Kekuatan dan keseimbangan

Kekuatan dan kecepatan

Kesimpulan

- e) Peserta didik melakukan gerakan gabungan latihan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan dibantu temannya dalam kelompok
- f) Saat mencoba latihan, salah satu peserta dalam kelompok ada yang mencermati kesalahan atau kesulitan temannya dalam melakukan gerakan latihan
- g) Setiap peserta didik harus bertanggung jawab terhadap hasil observasi/ pengamatan kelompok

#### **c. Mengasosiasi/menalar**



Menggunakan model pembelajaran *resiprocal* :

- a) Setiap kelompok mengasosiasi dengan cara mencari kesalahan umum yang sering dilakukan peserta didik pada gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan
- b) Peserta didik dalam kelompoknya saling memperbaiki gerakan berdasarkan hasil Pengamatan Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Pertama | **RPP**
- c) Peserta didik berusaha menemukan cara yang paling mudah dan tepat untuk melakukan gerakan latihan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan dengan benar.
- d) Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerakan yang benar untuk berbagai aktivitas kebugaran jasmani

<b>Fokus yang diamati</b>	<b>Kesalahan yang sering terjadi</b>	<b>Gerakan yang benar</b>
Gerakan lengan dan punggung		
Gerakan kedua tangan dan pinggang		
Gerakan kaki dan lengan		
Posisi badan dan kaki		
Gerakan kaki		
Posisi badan dan gerakan tangan		
Kesimpulan		

Hasil pengamatan menjadi kesimpulan

#### **d. Mengomunikasikan**

Menggunakan model pembelajaran *Learning Community* :

- a) Masing-masing kelompok mengomunikasikan hasil pengamatan melalui presentasi mengenai konsep gerakan gabungan latihan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan
- b) Setiap kelompok mewakili salah satu anggotanya untuk memperagakan gerakan gabungan latihan kekuatan, kelentukan, dan keseimbangan yang benar
- c) Setelah setiap kelompok melakukan presentasi dan peragaan gerak, dilanjutkan dengan berdiskusi dan melakukan refleksi
- d) Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat

Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya, setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.
- 2) Kesimpulan  
Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi
- 3) Refleksi dari guru dan peserta didik  
Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.
- 4) Penilaian  
Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan
- 5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan  
Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang yaitu gabungan latihan kecepatan, kelincahan dan sirkuit kebugaran secara berkelompok, oleh karena itu tiap kelompok ditugaskan untuk berlatih.
- 6) Berdoa  
Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.
- 7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.  
Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## **Pertemuan 2**

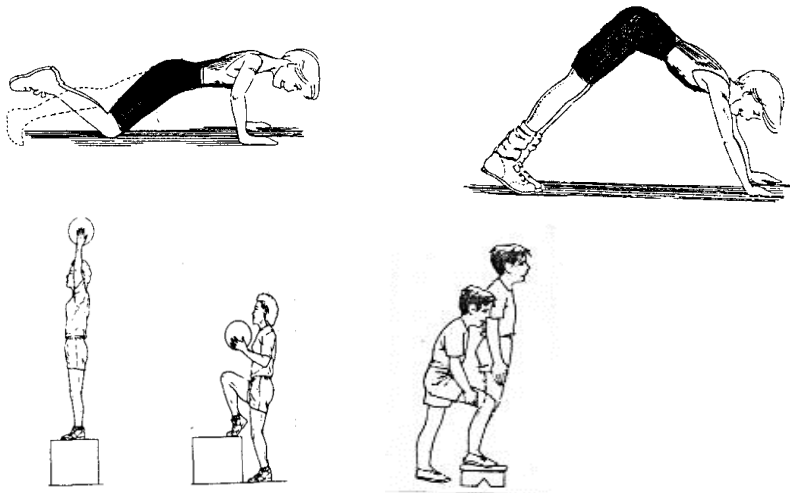
1. Pendahuluan (15 menit)

- a. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersap
- b. Peserta didik berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan
- c. Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum
- d. Menjelaskan indikator pencapaian kompetensi yang akan dicapai pada pertemuan tersebut
- e. Melakukan apersepsi dengan mengajukan pertanyaan kepada peserta didik tentang berbagai gerakan latihan kebugaran jasmani yang sudah dipelajari
- f. Meminta peserta didik untuk mengumpulkan tugas soal uraian terkait materi kebugaran jasmani yang diberikan pada pertemuan sebelumnya
- g. Mendiskusikan berbagai kemungkinan saat menggabungkan 5 (lima) macam latihan kebugaran jasmani dalam suatu tes sirkuit (ada 5 macam pos latihan untuk : kekuatan, kecepatan dan daya tahan)

2. Kegiatan inti (90 menit)

a. Mengamati

Peserta didik mengamati guru dan model saat melakukan latihan kekuatan , kecepatan dan daya tahan, dan tes kebugaran jasmani secara sirkuit serta mengamati gambar :



b. Menanyakan

- a) Dalam kelompok kecil, peserta didik merumuskan pertanyaan tentang

konsep gerakan latihan kekuatan , kecepatan dan daya tahan

- b) Dengan panduan guru, peserta didik merumuskan pertanyaan dalam

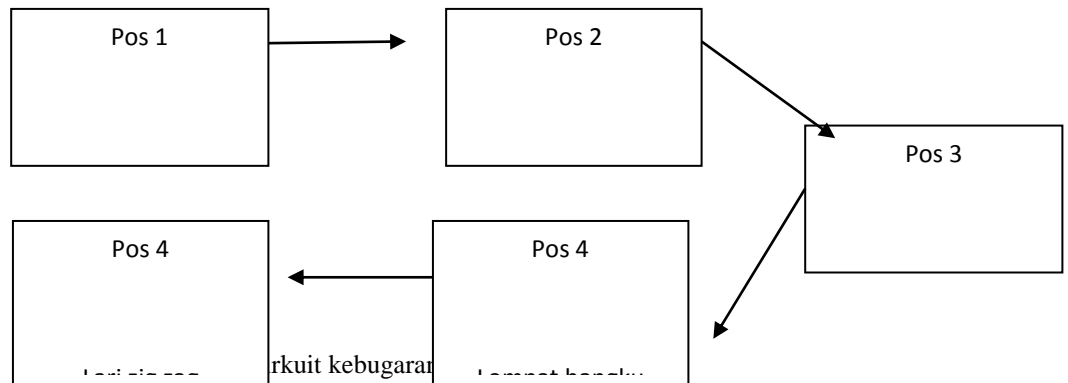
kelompoknya, sbb :

berdasarkan hasil pengamatan, mereka mengembangkan sejumlah pertanyaan, mendiskusikan pertanyaan tersebut, dan menuliskan dalam Lembar Kegiatan (LK) yang telah tersedia !

- c) Guru memeriksa pertanyaan yang dikembangkan oleh setiap kelompok, dan meminta kelompok yang paling baik pertanyaannya untuk membacakan secara rinci **Pemanasan**

**c. Mengumpulkan informasi/Mencoba**

- a) Peserta Didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan berkelompok, penguluran, pelepasan, penguatan, utamanya otot-otot yang akan dipergunakan untuk melakukan gerakan latihan kebugaran jasmani : otot tangan, otot kaki, otot dada, otot punggung, otot perut, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)
- b) Peserta didik mengulang latihan kekuatan, kelentukan, dan kelincahan dalam kelompoknya secara bersamaan, membentuk 4 kelompok yang dibagi sesuai formasi yang ditentukan guru
- c) Setiap peserta didik melakukan gerakan latihan sesuai prosedur, menghargai teman, melakukan aktivitas sesuai aturan dan perintah guru
- d) Dengan mencermati gambar, peserta didik mencoba melakukan latihan daya tahan , kekuatan dan kelincahan secara berkelanjutan.



**d. Mengasosiasi/menalar**

- a) Dalam kelompok kecil peserta didik berusaha menemukan cara yang paling



tepat untuk melakukan gerakan latihan daya tahan, kekuatan dan kelincihan berupa sirkuit latihan kebugaran

- b) Peserta didik mencoba melakukan latihan berulang-ulang, dengan cara mengamati gambar, menanyakannya kepada nara sumber, dan membaca buku sumber, sehingga pada akhirnya dapat menyimpulkan cara melakukan latihan daya tahan kebugaran jasmani yang benar
- e. Mengomunikasi

Menggunakan model pembelajaran tipe **STAD (*Student Team Achievement***

***Division*)**. Setiap anggota kelompok wajib mengikuti tes kebugaran jasmani

secara sirkuit dalam 4 (empat) macam pos latihan, mulai dari latihan

kekuatan,

kelentukan, kelincihan, dan daya tahan. Penampilan akan dinilai oleh guru

dan perwakilan dari tiap kelompok, dengan mengacu pada peraturan sbb :

- a) Tes dilakukan secara sirkuit, melalui 4 pos kegiatan yang terdiri dari : pos latihan kekuatan, pos latihan kelentukan, pos latihan kelincihan, dan pos latihan daya tahan
- b) Setiap latihan minimal terdiri dari satu macam gerakan (peserta didik bebas memilih)
  - Penilai tes adalah guru dan 1 perwakilan peserta didik yang berasal dari 4 kelompok
  - Nilai tes kebugaran jasmani : disesuaikan dengan instrumen yang dibuat guru
  - Peserta didik yang memiliki skor tertinggi dinyatakan sebagai yang terbaik

### 3. Penutup (15 menit)

- 1) Seluruh kelompok dikumpulkan, dalam kegiatan ini guru mengarahkan peserta didik pada sikap bertanggungjawab dan menghargai suatu keberhasilan dengan memberikan pertanyaan :
  - a. Bagaimana perasaan kalian setelah mengikuti tes kebugaran jasmani ?
  - b. Bagaimana perasaan kalian dengan hasil yang diperoleh ?
  - c. Mengapa bisa ada yang tidak mendapatkan hasil maksimal ?
- 2) Dalam kelompok masing-masing, peserta didik melakukan pendinginan dan pelepasan dengan melakukan pijat berantai, selanjutnya :

- a. Melakukan refleksi, guru mengajukan pertanyaan kepada peserta didik :
  - 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - 2) Apa yang kalian pikirkan pada saat melakukan berbagai gerakan latihan kebugaran jasmani ?
  - 3) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan sesudah melakukan gerakan?
  - 4) Bagaimana perasaan kalian saat membantu teman yang kesulitan saat melakukan latihan gerakan?
  - 5) Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan tes kebugaran jasmani secara sirkuit ?
- b) Memberi tugas :
  - 1) Menyuruh peserta didik untuk melakukan latihan kebugaran jasmani di rumah (luar sekolah) dan harus dilaporkan dalam bentuk tugas proyek, yang harus diselesaikan dalam waktu 2 bulan, lengkap dengan keterangan waktu, durasi, dan mekanisme pelaksanaan sebagaimana tertera dalam lampiran
  - 2) Menyampaikan materi untuk pertemuan yang akan datang
- c) Mengakhiri kegiatan dengan berdoa untuk mensyukuri keselamatan dan kesehatan dalam pembelajaran

## **G. Penilaian**

### **1. Teknik Penilaian :**

- a. Kompetensi Pengetahuan :

1. Penugasan tertulis
- b. Kompetensi Keterampilan :
  1. Praktik
  2. Proyek

## 2. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

- a. Pertemuan pertama
  1. *check list* lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1 A – 1 B)
  2. *check list* lembar Penilaian Diri sikap sosial (Lampiran 2 A – 2 B)
  3. *check list* lembar Penilaian Antar Peserta Didik sikap sosial  
(Lampiran 3 A - 3 B)
  4. lembar observasi tugas soal uraian (Lampiran 4 A – 4 B)
- b. Pertemuan kedua
  1. lembar observasi Praktik sirkuit tes kebugaran jasmani (Lampiran 5 A–5 B)
  2. lembar observasi Proyek aktivitas kebugaran jasmani (Lampiran 6 A– 6 B)

## H. Penilaian ,pembelajaran remedial dan pengayaan

4. Teknik penilaian :
  - d. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial : Observasi
  - e. Kompetensi Pengetahuan : Tes tertulis/ lisan
  - f. Kompetensi Keterampilan : Praktik
5. Instrumen Penilaian
 

Pertemuan Kedua

  - d. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial
    - 2) Instrumen Penilaian :

Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran 1)

Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2)

e. Kompetensi Pengetahuan

Instrumen Penilaian : Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3)

f. Kompetensi Keterampilan

Instrumen Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan melakukan berbagai latihan kebugaran (Lampiran 4)

6. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular. Sehingga lampiran yang digunakan sama.

**G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

**1. Media**

- a. Gambar : aktivitas latihan kebugaran jasmani, Buku Siswa

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII

Cetakan Ke-1. 2014 , Jakarta Kemendikbud. (hal. 165-181 )

- b. Gambar: bentuk latihan kebugaran jasmani, Buku Guru Pendidikan

Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII, Cetakan Ke-

1. 2014, Jakarta : Kemendikbud. (hal. 171 - 186)

**2. Alat dan bahan**

- a. Arena : Lapangan Olahraga

- b. Cone : 15 buah

- c. Stopwatch : 1 buah



- d. Bangku / box : 4 buah
- e. Lembar Penilaian: ( Observasi, PD , PAT, Penugasan, Keterampilan, Proyek)

### 3. Sumber Belajar

- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1.(Edisi Revisi).Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal.155-182).
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX* Cetakan Ke-1.(Edisi Revisi) Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 98-110).
- Gambar-gambar aktivitas kebugaran

Mengetahui

Muntilan 23 Oktober 2017

Kepala SMP N 1 Muntilan

Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**

**Edi Purwanto, S.Pd.**

**NIP. 197003311997021002**

**NIP.197611302006041006**

LAMPIRAN 1A (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

Teknik Penilaian : Penilaian Diri

Bentuk Instrumen : Lembar observasi

Kisi-kisi : 5. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas

6. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas

7. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih

8. Terus berlatih dengan giat

• Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

• Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (✓)			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

## LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 1. Menunjukkan sikap jujur dalam bermain
2. Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas (*legowo*).
3. Taat pada peraturan dalam permainan.
4. Datang dan pulang tepat waktu

### • Sportif

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Jujur dalam melakukan				
2.	Menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> )				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

perolehan

Skor

Nilai :----- X 4



**Skor maksimal**

•Disiplin

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Mentaati pedoman kebugaran				
2.	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor**

**perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

**Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah ( jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

### LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
- Kisi-kisi : 1. Menyebutkan 2 macam bentuk latihan kekuatan  
2. Menyebutkan 2 macam bentuk latihan kelincahan  
3. Menjelaskan cara push up  
4. Menjelaskan prosedur gerakan sit up  
5. Menjelaskan prosedur gerak lari zig zag

#### Butir soal Pengetahuan

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban
1.	Jelaskan cara melakukan push up untuk putra	
2.	Jelaskan cara melakukan push up untuk putri	
3.	Jelaskan cara melakukan sit up	
4.	Jelaskan cara melakukan back up	
5.	Menjelaskan prosedur gerak lari zig zag	
6.		
Jumlah		
Jumlah Skor maksimal : 30		

### Skor perolehan

Nilai :----- X 4

### Skor maksimal

Kunci Jawaban:

No	Jawaban	Skore
1	a. Posisi tangan lurus,perut kencang , kaki lurus kepala lurus menghadap ke bawah, gerakan naik turun tangan lurus pada saat diangkat lutut lurus	3
2	a. Posisi tangan lurus,perut kencang , lutut di tekuk, kepala lurus menghadap ke bawah, gerakan naik turun tangan lurus pada saat diangkat lutut lurus	3
3	a. Tidur telentang kedua tangan di b awah kepala angkat badan sampai mencium lutut posisi lutut ditekuk	3
4	Posisi badan tengkurap tangan lurus disamping badan dan dada diangkat keatas sedang kaki tetap lurus	3
5	a. Lari kedepan dengan mengikuti kun yang sudah diatur dengan kecepatan	3
Jumlah score maksimal		15



<p>Keterangan:</p> <p>Masing-masing opsi jawaban jika salah nilai 1, jika tidak dijawab nol</p>	
---	--

#### LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

- Teknik Penilaian : Tes Praktik
- Bentuk Instrumen : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)
- Kisi-kisi : 7.Melakukan sit up
- 8.Melakukan push up
- 9.Melakukan back up
10. Melakukan lari zig zag

Lembar Pengamatan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Gerakan tangan										
2	Gerakan kaki										
3	Kombinasi gerakan kaki dan tangan										
4	Kombinasi gerakan badan tangan dan kaki										
5	Kekuatan dan kecepatan										
Jumlah											
Jumlah Skor maksimal : 50											

Nilai :----- X 4

**Skor maksimal**

Rubrik dan pensekoran

g. Latihan push up

No	Rubrik	Skore
1	b. Posisi tangan perut , lutut, untuk putri gerakan naik	6. Nilai 10 jika memenuhi semua

	turun tangan lurus pada saat diangkat lutut lurus jika perempuan dan lurus untuk laki laki	kriteria 7. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 8. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 9. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 10. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria
--	--	---

No	Rubrik	Skore
1	A Posisi tangan perut , lutut, untuk putri gerakan naik turun tangan lurus pada saat diangkat lutut lurus jika perempuan  b Posisi tangan perut , lutut, untuk putri gerakan naik turun tangan lurus pada saat diangkat lutut lurus jika perempuan dan lurus untuk laki laki	6. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 7. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 8. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 9. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 10. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

h. Gerakan push up

i. Gerakan sit up

No	Rubrik	Skore
1	Telentangkan badan kaki diluruskan tangan di kepala	6. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria

	gerakan mengayun kedepan sampai badan mencium lutut dan kembali ke telenta	7. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 8. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 9. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 10. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria
--	--	---

**j. Gerakan back up**

No	Rubrik	Skore
1	<i>.3kekuatan dan daya tahan otot punggung aktifitas ekstensi punggung dari sikap telungkup kedua lengan lurus disamping badan dan dada terangkat dari lantai</i>	6. Nilai 10 jika memeuhi semua kriteria 7. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 8. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 9. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 10. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua criteria

**k. kelincahan**

No	Rubrik	Skore
1	Lari kedepan dengan mengikuti kun yang sudah diatur	10
		5





## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan  
**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Kesehatan Olahrag  
**Waktu** : 3 x 40 menit

### **A. KOMPETENSI INTI**

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2: Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4 : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **B. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
- a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dantawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

- 3.9 Memahami peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.
- 4.9. Menyajikan informasi berkaitan peran aktivitas fisik, dan makanan bergizi dalam mengontrol berat badan, pencegahan penyakit, konsep diri, kinerja, dan pengurangan biaya perawatan kesehatan.

### C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.
- 3.9.1 Menjelaskan pengertian aktivitas fisik dengan benar dan cara yang santun
- 3.9.2 Menjelaskan pengertian makanan bergizi dengan benar dan cara yang santun
- 3.9.3 Menjelaskan pengertian pencegahan penyakit dengan benar dan cara yang santun
- 3.9.4 Memberi 3 (tiga) contoh aktivitas fisik dengan benar
- 3.9.5 Memberi 3 (tiga) contoh makanan bergizi dengan benar
- 3.9.6 Memberi 3 (tiga) contoh jenis penyakit akibat kurang aktivitas fisik dengan benar

- 3.9.7 Memberi 3 (tiga) contoh jenis penyakit akibat kurang makanan bergizi dengan benar
- 3.9.8 Menghubungkan makanan bergizi dengan upaya pencegahan penyakit dengan benar
- 3.9.9 Menghubungkan aktivitas fisik dengan upaya pencegahan penyakit dengan benar
- 3.9.10 Memberi contoh bentuk-bentuk perilaku hidup sehat dengan benar
- 4.9.1 Menyusun klipring tentang aktivitas fisik, makanan bergizi dan upaya pencegahan penyakit secara berkelompok

## **D. DESKRIPSI MATERI PEMBELAJARAN**

### **Materi Pembelajaran ( Reguler )**

#### **1. Aktivitas Fisik**

Latihan fisik yang kita kenal sangat bermacam-macam jenisnya. Jalan cepat, jogging, bersepeda, dan semua jenis senam (senam aerobik, senam kesegaran jasmani dll.) merupakan beberapa jenis latihan fisik yang dapat kita lakukan dalam keseharian kita.

Banyak manfaat yang dapat kita peroleh setelah kita melakukan latihan fisik yang baik dan benar, teratur dan dilakukan secara teratur.

Manfaat latihan fisik antara lain :

- a. Memperpanjang usia.
- b. Selalu ceria.
- c. Tidak mudah terserang penyakit (daya tahan tubuh meningkat).
- d. Terhindar dari stress dan loyo.
- e. Tidak mudah lelah dalam bekerja, sehingga produktivitas kerja meningkat.

Selain manfaat yang kita peroleh dari melakukan latihan fisik, latihan yang kita lakukan itu juga akan berdampak positif terhadap tubuh kita. Dampak latihan fisik terhadap tubuh antara lain :

- a. Meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru.
- b. Memperkuat sendi dan otot-otot.
- c. Menurunkan tekanan darah.
- d. Menurunkan kadar lemak dalam tubuh.



- e. Menurunkan kadar gula darah.
- f. Menurunkan resiko terserang penyakit jantung koroner.
- g. Memperlancar aliran darah.
- h. Memperlancar pertukaran gas (pernafasan).
- i. Memperlambat proses penuaan.

Dalam melakukan latihan fisik, ada beberapa prinsip yang harus diterapkan dalam perencanaan maupun pada saat pelaksanaan, prinsip-prinsip tersebut antara lain :

- a. Latihan fisik yang dilakukan harus sesuai dengan kemampuan seseorang dan kondisinya pada saat melakukan latihan tersebut.
- b. Akan lebih baik jika seseorang melakukan latihan fisik sesuai dengan kesukaan/kegemarannya.
- c. Latihan fisik yang dilakukan hendaknya bervariasi, sehingga seseorang dalam melakukan latihan tersebut tidak bosan/jenuh.
- d. Latihan yang dilakukan harus ada perubahan, misalnya peningkatan/penambahan porsi latihan, hal ini akan berpengaruh pada hasil latihan itu sendiri.
- e. Urutan latihan fisik adalah pemanasan → inti → pendinginan. Hal ini harus dilakuakn secara urut agar latihan dapat berhasil.

## 2. Makanan Bergizi

Pengertian makanan bergizi yaitu makanan yang di dalamnya mengandung zat dibutuhkan oleh tubuh. Makanan sehat merupakan makanan yang mengandung gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Makanan tersebut harus bebas dari bahan berbahaya seperti pewarna, pengawet, pemanis buatan. Gizi yang diperlukan oleh tubuh harus terdiri dari protein, karbohidrat, lemak, vitamin dan mineral yang penting yang terdapat pada makanan sehat.

Makanan seimbang merupakan makanan yang harus dimakan untuk memastikan tubuh badan seseorang berfungsi secara normal. Makanan seimbang seharusnya memberikan kita tenaga, makanan yang mencukupi, karbohidrat, protein dan lemak secara optimum dan kandungan fiber yang mencukupi. Makanan yang memberi tenaga dapat menjaga badan jauh dari penyakit.



<https://www.google.com/search?q=Fliriklaguanak.com%252Ftag%252Fagu-4-sehat-5-sempurna%252F%3B336%3B215>

**Gambar. 1**

Gaya hidup berpengaruh kepada kesehatan kita. Misalnya, asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh setiap hari dapat menjadi penentu sehat atau tidaknya tubuh kita. Oleh karena itu, makanan sehat harus menjadi prioritas dalam kehidupan sehari-hari, di samping faktor penunjang kesehatan lainnya, seperti kebersihan dan aktivitas fisik.

Semua orang pasti ingin hidup tanpa menderita penyakit seumur hidupnya. Tapi untuk memenuhi keinginan itu tidaklah mudah, dan bahkan mustahil. Bahkan di negara maju sekalipun, di mana hidup sehat telah menjadi bagian dari gaya hidup, setiap orang pernah menderita sakit, entah itu penyakit ringan atau penyakit berat.

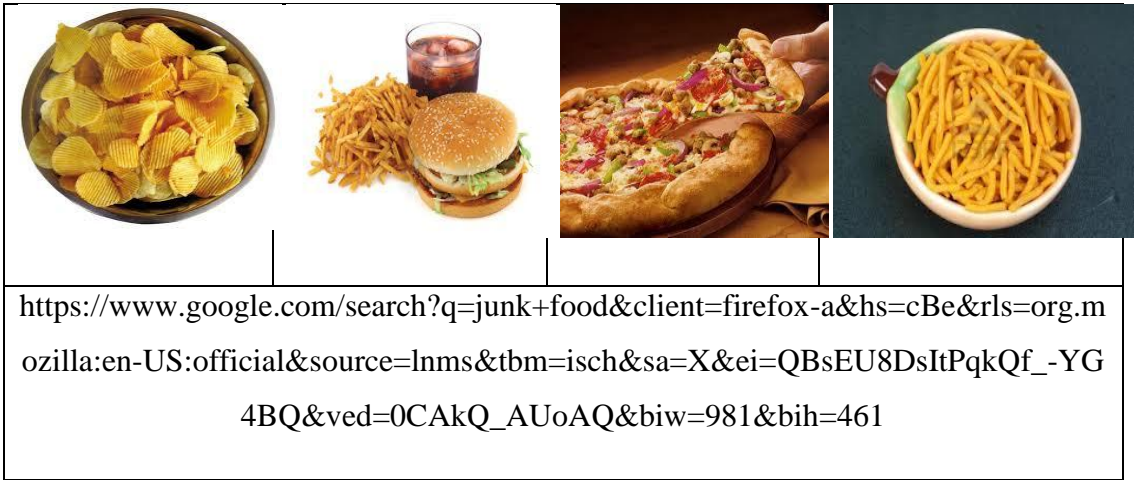
### **Perlunya makanan sehat bagi tubuh**

Makan bukanlah sekedar untuk mengenyangkan perut. Tubuh memerlukan zat gizi yang cukup untuk membantu hormon pertumbuhan jika masih dalam usia pertumbuhan, membantu regenerasi sel dan menyembuhkan luka, untuk memproduksi energi bagi aktivitas tubuh, dan lain sebagainya. Tetapi gaya hidup masa kini yang super sibuk dan penuh dengan stres membuat orang tidak lagi mengindahkan pentingnya makanan sehat. Makanan cepat saji semakin populer bagi semua

kalangan, bahkan di kalangan anak-anak yang masih dalam tahap pertumbuhan.

Makanan cepat saji, seperti *mie instant* justru dinilai memiliki cita rasa yang sangat nikmat dengan aroma yang mengundang rasa lapar. Sebaliknya, makanan seperti sayur dan buahan-buahan dinilai memiliki cita rasa yang kurang diterima lidah, dibandingkan dengan makanan yang kurang memenuhi standar gizi yang dibutuhkan tubuh. Bahkan, ada orang yang dengan bangganya mengaku tidak suka sayur-sayuran.

*Junk food* atau makanan siap saji, kue-kue manis, daging panggang berlemak, minuman bersoda yang berkadar gula tinggi, dan lain sebagainya adalah hidangan yang akrab dengan kehidupan sehari-hari di era yang serba cepat seperti saat ini. Namun, makanan-makanan ini tidak dapat dikategorikan sebagai makanan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh.



Gambar 1.

**Sumber Zat Gizi dalam Makanan**

Untuk menunjang gaya hidup sehat dengan asupan makanan yang bergizi tinggi, sebaiknya kita mengetahui makanan apa saja yang tergolong sehat dan menjadi menu wajib dalam keluarga. Berikut adalah sumber makanan bergizi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.

Untuk memenuhi kebutuhan protein nabati, pilihlah kacang-kacangan, biji-bijian, dan susu kedelai. Sedangkan untuk protein hewani dan zat

besi. Anda bisa mengonsumsi daging unggas atau hewan berkaki empat tanpa lemak, putih telur, dan ikan.

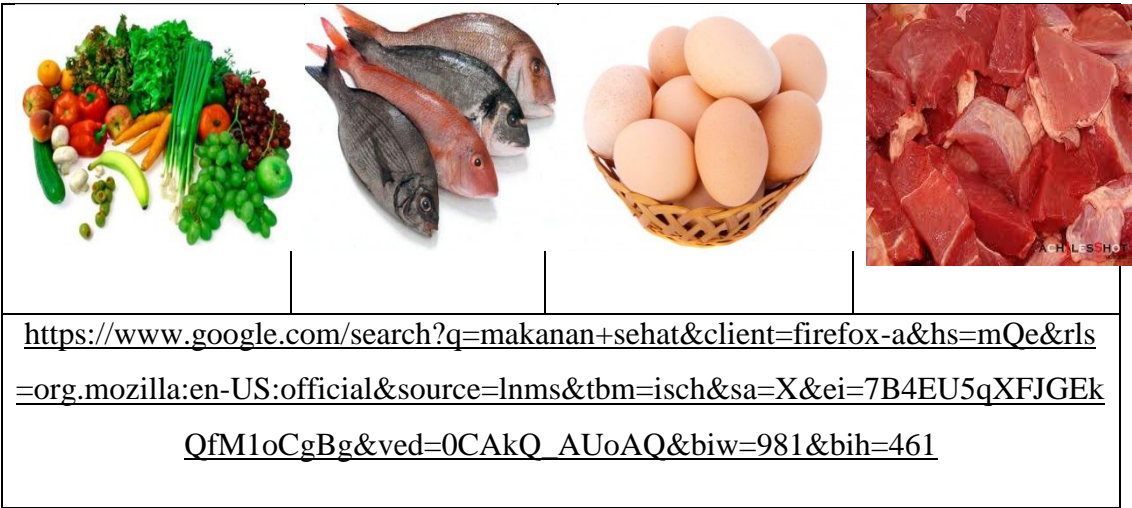
Untuk memenuhi kebutuhan vitamin, mineral, dan anti oksidan rajinlah mengonsumsi buah-buahan yang berwarna merah dan kuning, seperti jeruk, pepaya, wortel, strawberry, dan sebagainya.

Untuk memenuhi kebutuhan karbohidrat, sebaiknya Anda memilih konsumsi karbohidrat kompleks yang bisa didapatkan dari gandum dan beras merah, daripada karbohidrat olahan pada produk roti atau beras putih karena bisa meningkatkan kadar gula darah.

Sebaiknya mulai sekarang biasakanlah lebih banyak minum air putih biasa dari pada minuman lain untuk menjaga tubuh Anda tetap terhidrasi dengan baik dan membantu meluruhkan racun-racun dalam tubuh melalui air seni

Hindarilah makanan kaleng, makanan yang banyak mengandung MSG dan pengawet karena dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi terus menerus.

Selain komposisi makanan sehat dan seimbang dalam menu sehari-hari, ada faktor lain yang ikut mempengaruhi kesehatan anda dan keluarga. Kebiasaan buruk seperti merokok dan konsumsi alkohol sebaiknya dikurangi atau dihilangkan sama sekali karena keduanya dapat merusak sel-sel sehat tubuh Anda.



Gambar 2.





Gambar 3.

### 3. Pencegahan Penyakit

Pencegahan penyakit adalah tindakan yang ditujukan untuk mencegah, menunda, mengurangi, membasmi, mengeliminasi penyakit dan kecacatanm dgn menerapkan sebuah atau sejumlah intervensi yg telah dibuktikan efektif. (Kleinbaum, et al., 1982; Last, 2001).

Berikut ini adalah beberapa langkah cara pencegahan penyakit:

- Selalu menjaga kebersihan diri. Ini adalah langkah awal yang harus dilakukan dalam pencegahan penyakit. Menjaga kebersihan diri bisa dilakukan dengan cara mandi minimal 2x sehari dengan menggunakan sabun dan air bersih. Mencuci rambut minimal 2 hari sekali juga merupakan langkah yang tepat dalam menjaga kebersihan diri. Selain itu, menjaga kuku tangan selalu pendek juga merupakan langkah yang tepat karena bisa menghindari kuman bersarang di dalam kuku yang panjang dan tidak terawat
- Menjaga kebersihan lingkungan. Lingkungan tempat tinggal kita merupakan area yang sangat rawan dalam penularan berbagai macam penyakit. Bila kita tinggal di lingkungan yang kotor serta sistem sanitasi yang buruk, sudah bisa dipastikan bahwa kita menjadi rentan tertular berbagai macam penyakit. Langkah konkrit dalam menjaga kebersihan lingkungan adalah dengan cara membuang sampah pada tempatnya, tidak buang air besar dan kecil di sembarang tempat, menjaga kualitas air yang digunakan untuk mandi, memasak, dan mencuci.

- c. Selalu mengonsumsi makanan yang bergizi. Makanan yang bergizi tidak harus selalu makanan yang mahal. Yang penting makanan tersebut mengandung gizi serta vitamin yang baik bagi tubuh kita. Penyakit akan gampang sekali menular pada tubuh yang kurang fit dan memiliki imunitas yang rendah. Oleh karena itu, dengan mengonsumsi makanan yang bergizi, tubuh kita menjadi sehat dan kuat sehingga terhindar dari berbagai macam penyakit.
- d. Imunisasi. Walaupun pendapat masyarakat Indonesia mengenai imunisasi sampai saat ini masih terbelah menjadi 2, antara yang pro dan kontra dengan imunisasi, namun dari sudut pandang ilmu kedokteran, imunisasi merupakan langkah yang tepat dalam pencegahan penyakit terutama penyakit - penyakit yang berbahaya dan sifatnya fatal bagi kesehatan manusia.
- e. Menghindari lingkungan yang menjadi endemi suatu penyakit. Sebisanya mungkin kita menghindari untuk tinggal di wilayah yang menjadi endemi bagi penyakit, terlebih bila penyakit tersebut telah ditetapkan sebagai wilayah dengan KLB (kasus luar biasa) suatu penyakit. Namun bila hal ini tidak memungkinkan, maka langkah tepat yang harus kita lakukan adalah dengan menjaga kesehatan dan kebersihan secara ekstra ketat. Dalam beberapa kasus tertentu, seperti KLB penyakit kaki gajah, maka pemerintah akan turun tangan dengan cara memberikan obat-obatan kepada masyarakat untuk dikonsumsi.
- f. Melakukan aktivitas fisik /olah raga secara teratur.
- g. Memeriksa kesehatan secara rutin. Ini sangat penting untuk dilakukan sebagai langkah pencegahan penyakit. Semakin dini suatu penyakit bisa diketahui, maka akan semakin mudah proses penyembuhannya.

Penyakit dapat disebabkan oleh banyak hal antara lain itu infeksi, stres, cacat bawaan atau penyakit keturunan. Kurang berolahraga ternyata juga menimbulkan penyakit, paling tidak menjadi pemicu untuk gampangya menjadi sakit. Olahraga dalam hal ini berarti terlalu sedikit kegiatan fisik. Berikut beberapa jenis penyakit yang ditimbulkan oleh kurangnya berolahraga/aktivitas fisik :

### **1. Penyakit Jantung**

Kurang berolahraga seakan-akan memberikan sumbangan terbesar terhadap penyakit jantung. Dr. Dudey Hite menerangkan, berolahraga secara kontinyu setiap hari seperti berenang, berjalan kaki, bersepeda, jogging, aerobik maupun olahraga yang lainnya sangat diperlukan untuk menciptakan tenaga cadangan bagi jantung. Dengan aktivitas tersebut jantung akan sanggup menanggung kelebihan serta ketegangan.

## **2. Ketegangan Syaraf**

Berolahraga secara rutin dapat mengurangi ketegangan syaraf dalam kehidupan sehari-hari. Karenanya berolahraga secara kontinyu dapat pula menjaga kesehatan mental. Orang yang biasa berolahraga, maka akan menghasilkan zat endorpin, zat antistres yang dihasilkan oleh otak, membuat orang lebih santai.

## **3. Sakit Pinggang**

Sakit pinggang juga bisa disebabkan kurangnya berolahraga. Duduk dengan posisi buruk dan kelemahan otot akan menyebabkan sakit pinggang. Penelitian menunjukkan orang yang kurang berolahraga akan mempunyai otot pinggang yang kaku dan keras.

Empat pakar masing-masing Dr Klauss, Dr Richard Simstoon, Dr M. Thompsin serta Dr Graston membuktikan, sakit pinggang disebabkan oleh kasus otot 80%. Hanya 20% dari kasus tersebut disebabkan oleh masalah lainnya.

## **4. Kelebihan Berat Badan**

Kelebihan berat badan disebabkan oleh beberapa faktor. Orang yang banyak duduk dan kurang berolahraga merupakan sebab utama dari kelebihan berat badan.

Kebiasaan yang sering duduk bukan hanya mengganggu pembakaran kalori, akan tetapi juga mengganggu pengaturan normal akan pemasukan makanan. Oleh sebab kelebihan berat badan inilah telah didapati unsur penyumbang utama kepada berbagai macam penyakit.

Dengan cara berdiet saja, penurunan berat badan akan kurang berhasil, namun dengan berolahraga secara teratur adalah faktor yang terpenting untuk merawat kebanyakan orang yang berkelebihan berat badannya.

Dr James Richard dari Universitas Pennsylvania, menyatakan bahwa berat badan yang berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan diabetes, teristimewa arthritis degeneratif terutama arthristis bagian punggung dan tungkai.

## 5. Diabetes Melitus

Diabetes melitus (DM) adalah salah satu dari sekian banyak penyakit metabolik yang makin banyak terjadiannya akibat gaya hidup yang kurang sehat. Umur, gaya hidup, kegemukan, etnik, dan negara asal, merupakan berbagai faktor yang memengaruhi timbulnya penyakit ini. Prevalensi diabetes mencapai puncaknya pada golongan umur 60-79 tahun.

## 6. Hipertensi

Hipertensi adalah penyakit yang terjadi akibat peningkatan tekanan darah yang bisa menyebabkan berbagai komplikasi terhadap beberapa penyakit lain, bahkan penyebab timbulnya penyakit jantung, stroke, dan ginjal. Di seluruh dunia, hipertensi merupakan masalah yang besar dan serius. Di samping karena prevalensinya yang tinggi dan cenderung meningkat di masa yang akan datang, juga karena tingkat keganasannya yang tinggi berupa kecacatan permanen dan kematian mendadak. Hipertensi tidak hanya menyerang di usia tua saja, tetapi remaja juga bisa mengalaminya. Pada masa transisi ini remaja rentan untuk mengalami masalah serta berperilaku risiko tinggi, seperti merokok, minum-minuman berakohol, dan lain-lain. Perilaku-perilaku berisiko tersebut merupakan salah satu faktor penyebab hipertensi.

Kurangnya olahraga meningkatkan risiko menderita hipertensi karena meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Orang yang tidak aktif juga cenderung mempunyai frekuensi denyut jantung yang lebih tinggi sehingga otot jantungnya harus bekerja lebih keras pada setiap



kontraksi. Makin keras dan sering otot jantung memompa, makin besar tekanan yang dibebankan pada arteri.

## 7. Osteoporosis

Osteoporosis atau penyakit keropos tulang adalah salah satu penyakit yang menimpa tulang karena berkurangnya massa dan kepadatan tulang. Akibat dari osteoporosis adalah tulang-tulang menjadi rapuh dan mudah patah karena kepadatan tulang berkurang. Osteoporosis adalah suatu penyakit yang ditandai dengan adanya kerapuhan tulang dan berkurangnya masa tulang.

## 8. Arthritis

Arthritis adalah peradangan pada satu atau lebih dari sendi-sendi tubuh. Biasanya diikuti dengan nyeri dan kaku terutama pada pagi hari atau setelah berolah raga. Selain nyeri dan kaku, gejalanya juga bisa bengkak, pembentukan tulang yang berubah dan/atau berkurangnya lingkup gerak/keterbatasan gerak, sehingga anggota tubuh tertentu tidak dapat berfungsi lagi sebagaimana mestinya. Sendi yang radang juga menimbulkan suara pada waktu digerakkan. Istilah arthritis secara literal berarti “Peradangan pada sendi”.

Penyakit akibat kekurangan zat bergizi pada tubuh antara lain :

### 1. **Gangguan Kesehatan akibat Kekurangan Energi dan Protein (KEP)**

Hasil penelitian di berbagai tempat dan di banyak negara menunjukkan bahwa penyakit gangguan gizi yang paling banyak ditemukan adalah gangguan gizi akibat kekurangan energi dan protein (KEP). Dalam bahasa Inggris penyakit ini disebut Protein Calorie Malnutrition atau disingkat PCM. Ada juga ahli yang menyebutnya sebagai Energy Protein Malnutrition atau EPM, namun artinya sama.

Ada dua bentuk KEP yaitu marasmus dan kwashiorkor. Baik marasmus maupun kwashiorkor keduanya disebabkan oleh kekurangan protein. Akan tetapi pada marasmus di samping kekurangan protein terjadi juga kekurangan energi. Sedangkan pada kwashiorkor yang kurang hanya protein, sementara kalori cukup.

Marasmus terjadi pada anak usia yang sangat muda yaitu pada bulan pertama setelah lahir, sedangkan kwashiorkor umumnya ditemukan pada usia 6 bulan sampai 4 tahun.

## **2. Gangguan Kesehatan Akibat Kekurangan Vitamin A**

Vitamin A diperlukan untuk penglihatan. Vitamin tersebut merupakan bagian penting dari penerima cahaya dalam mata. Selain itu vitamin A juga diperlukan untuk mempertahankan jaringan ari dalam keadaan sehat. Kulit, pinggiran dan penutup berbagai bagian tubuh, seperti kelopak mata, mata, hidung, mulut, paru-paru dan tempat pencernaan, kesemuanya dikenal sebagai jaringan ari.

Vitamin A juga mempunyai beberapa fungsi yang berkaitan dengan pertumbuhan dan perkembangan. Kekurangan vitamin A pertumbuhan menjadi terhambat dan rangka tubuh berhenti tumbuh. Tanda awal dari kekurangan vitamin A adalah turunnya kemampuan melihat dalam cahaya samar. Penderita sama sekali tidak dapat melihat apabila memasuki ruangan yang agak gelap secara tiba-tiba. Penyakit ini umumnya diderita oleh anak-anak.

## **3. Gangguan Kesehatan Akibat Kekurangan Zat Besi (Anemia Gizi)**

Besi adalah mineral mikro yang mempunyai peran penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Mineral tersebut terdapat dalam darah dan semua sel tubuh. Zat besi dalam darah merah berada sebagai bagian dari hemoglobin dan pigmen sel merah. mineral tersebut bertindak sebagai pembawa oksigen dan karbondioksida.

Jika tidak terdapat cukup besi untuk memenuhi kebutuhan tubuh, maka jumlah hemoglobin dalam sel darah merah berkurang dan keadaan tidak sehat timbul yang dikenal sebagai anemia gizi. Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah dilihat apabila bagian kelopak mata penderita terlihat berwarna pucat.

#### **4. Gangguan Kesehatan Akibat Kekurangan Iodium**

Kekurangan iodium akan mengakibatkan membesarnya kelenjar gondok. karena itu, penyakit yang timbul akibat kekurangan iodium disebut penyakit gondok. Karena penyakit pembesaran kelenjar gondok ini ditemukan di daerah-daerah tertentu untuk jangka waktu yang lama, maka disebut penyakit gondok endemik.

Di daerah penyakit gondok endemik, pembesaran kelenjar gondok dapat terjadi pada semua umur, bahkan seorang ibu yang menderita pembesaran gondok akan melahirkan bayi yang juga menderita kekurangan iodium dan jika tidak diobati maka pada usia satu tahun sudah akan terjadi pembesaran kelenjar gondoknya.

#### **5. Gangguan Kesehatan Akibat Kelebihan Zat Energi**

Perkembangan ekonomi yang pesat, menyebabkan peningkatan pendapatan penduduk. Hal ini ditandai dengan terjadinya pergeseran pola konsumsi kearah yang lebih beraneka ragam. Proporsi sumber kalori dari karbohidrat khususnya beras, berkurang dan diikuti dengan meningkatnya lemak dan protein terutama dari sumber hewani.

Dengan meningkatnya pendapatan ini, mereka yang hidup di kota dengan gaya serta pola makan seperti orang barat, biasanya menjadi menderita karena kelebihan gizi ini. Pola makan mereka biasanya mengkonsumsi terlalu banyak protein, lemak, makanan tak berserat. Kelebihan zat gizi dalam hal ini zat energi dalam jangka waktu yang berkesinambungan akan menyebabkan berat badan meningkat, timbunan lemak meningkat dan terjadi kegemukan (obesitas). Biasanya orang yang gemuk sulit bergerak cepat, gerakan jadi lamban dan biasanya lebih lanjut mudah terkena gangguan fungsional jantung dan ginjal.



Gambar 5.

**Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan.

**Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan memperoleh bahan makanan sehat

**E. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI
Pendahuluan	Salam pembuka dan berdo’a bersama  Presensi dan menanyakan materi yang ditugaskan terdahulu sambil mendengarkan lagu “Aku Anak Sehat”  Guru bertanya “ Apakah kalian sudah sarapan?”  Guru bertanya “ Pentingkah sarapan itu?”  Memberikan apersepsi dan tujuan pembelajaran hari ini  Guru menginformasikan bahwa hari ini siswa akan belajar mengenai pentingnya makanan bergizi dan aktivitas untuk mencegah berbagai penyakit  Guru membagi kelompok siswa secara random	10 menit



	(partisipasi, gender, prestasi, suku, ras dsb)	
Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <p>Peserta didik dalam satu kelas dibagi 3 kelompok secara acak/diundi.</p> <p>Guru memberikan lembar kerja untuk mengamati gambar-gambar yang ada di buku siswa dan melihat tayangan video tentang bahan makanan yang bergizi, makanan tidak sehat, makanan sehat dan aktivitas fisik/olah raga</p> <p><b>Menanya</b></p> <p>Mengarahkan agar peserta didik aktif bertanya tentang pengaruh makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik/olah raga untuk mencegah berbagai penyakit</p> <p>• <b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <p>Peserta didik mencari informasi dari media tentang penyakit-penyakit yang sering timbul akibat kurang aktivitas fisik</p> <p>Peserta didik mencari informasi dari media tentang penyakit-penyakit yang sering timbul akibat kurang makanan bergizi</p> <p>Mencari informasi dari media tentang sumber bahan makanan sehat dan bergizi</p> <p>• <b>Mengasosiasikan (Menalar)</b></p> <p>Peserta didik membuat suatu tulisan per kelompok tentang sumber bahan makanan sehat dan bergizi dan aktivitas fisik berkaitan dengan upaya pencegahan penyakit</p> <p>• <b>Mengkomunikasikan (jejaring)</b></p>	90 menit

	<p>Memaparkan hasil kajian hubungan makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik dengan berbagai penyakit secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</p> <p>Guru mengkonfirmasi dan atau mengklarifikasi persepsi siswa terhadap makanan sehat/bergizi dan aktivitas fisik berkaitan dengan upaya pencegahan penyakit.</p>	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru meminta siswa untuk menyimpulkan apakah pembelajaran hari tersebut berguna, hal mana yang dianggap sebagai hal penting, dan mana yang dianggap tidak penting</li> <li>❖ Guru mengapresiasi kegiatan dan saran siswa serta berterimakasih atas kerjasama</li> <li>❖ Memberikan evaluasi, simpulan dan informasi tentang materi pelajaran pertemuan yang telah dilaksanakan</li> <li>❖ Guru memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah sebagai upaya perbaikan dan pengayaan</li> <li>❖ Menjelaskan rencana kegiatan/tujuan pembelajaran pertemuan selanjutnya</li> <li>❖ Berdo'a dan menyampaikan salam penutup</li> </ul>	20 menit

**F. PENILAIAN, PEMBELAJARAN REMIDIAL DAN PENGAYAAN**

**1. Teknik Penilaian**

- a.Penilaian sikap : Observasi guru, antar teman
- b. Penilaian pengetahuan : Tes tertulis
- c.Penilaian keterampilan : Tugas proyek

2. Instrumen Penilaian

a. Penilaian sikap (observasi guru, antar teman)

Lembar pengamatan sikap

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Petugas Pengamatan : \_\_\_\_\_

NOMOR	ASPEK	SKOR (1-4)
1	<b>Tanggung Jawab</b> a. Berupaya menyelesaikan seluruh tugas yang diberikan b. Menggunakan waktu secara efisien untuk mengerjakan seluruh tugas c. Membantu teman secara sukarela d. Melaporkan setiap peristiwa yang memerlukan penanganan guru	
2	<b>Disiplin</b> a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja sesuai peran d. Selesai tepat waktu	
3	<b>Kerja sama</b> a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi) c. Tidak mengganggu peserta didik lain d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran	
4	<b>Perilaku hidup sehat</b>	

	a. Selalu berpakaian rapi dan bersih b. Selalu menjaga kebersihan anggota badan c. Tidak menderita penyakit menular d. Membuang sampah pada tempatnya	
	<b>TOTAL SKOR</b>	

- a. Pedoman penskoran
- 1) Penskoran
- Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati
- Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati
- Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati
- Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati
- 2) Pengolahan skor
- Skor maksimum: 16
- Skor perolehan peserta didik: SP
- Nilai sikap yang diperoleh peserta didik:  $SP/16 \times 4$

RUBRIK PENGAMATAN SIKAP

Aspek sikap yang diamati	Berikan tanda cek (V)			
	4	3	2	1
Toleransi				
Kerjasama				
Disiplin				
Perilaku hidup sehat				
Rata rata Skor = Jumlah skor yang diperoleh dibagi skor maksimal				

KETERANGAN:

- Setiap perilaku yang di beri tanda v dengan rentang skor antara 1 sampai 4.
- ( Sangat Baik =4, Baik=3, Cukup=2, dan Kurang =1)

b. Tes Pengetahuan ( Kognitif )

Butir Soal Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian aktivitas fisik dengan benar dan cara yang



	santun !
2.	Jelaskan pengertian makanan bergizi dengan benar dan cara yang santun !
3.	Jelaskan pengertian upaya pencegahan penyakit dengan benar dan cara yang santun !
4.	Berilah 3 (tiga) contoh bentuk aktivitas fisik dengan benar !
5.	Berilah 3 (tiga) contoh makanan bergizi dengan benar !
6.	Berilah 3 (tiga) contoh jenis penyakit akibat kurang aktivitas fisik dengan benar !
7.	Berilah 3 (tiga) contoh jenis penyakit akibat kurang makanan bergizi dengan benar !
8.	Bagaimana hubungan antara makanan bergizi dengan upaya pencegahan penyakit ?
9.	Bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan upaya pencegahan penyakit ?
10.	Berilah 3 (tiga) contoh bentuk perilaku hidup sehat ?

KUNCI JAWABAN :

- Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi
- Makanan bergizi yaitu makanan yang di dalamnya mengandung zat dibutuhkan oleh tubuh.
- Pencegahan penyakit adalah tindakan yang ditujukan untuk mencegah, menunda, mengurangi, membasmi, mengeliminasi penyakit dan kecacatanm dengan menerapkan sebuah atau sejumlah intervensi yg telah dibuktikan efektif
- Jalan santai, lari (jogging), naik sepeda, senam aerobik dll
- Telur, daging, ikan, tempe, tahu, nasi, roti, jeruk,pisang, nanas, kacang panjang dll
- Penyakit jantung, sakt pinggang, hipertensi, diabetes milletus, osteoporosis dll
- Penyakit kekurangan energi dan protein, kekurangan vitamin A, kekurangan garam iodium, kekurangan zat besi, kelebihan zat besi.

8. Dengan mengonsumsi dan memiliki kandungan zat gizi secara cukup di dalam tubuh akan mengurangi kemungkinan terkena bibit penyakit (kekebalan tubuh meningkat)
9. Melalui aktivitas fisik/olah raga yang cukup, akan mengurangi kemungkinan terkena bibit penyakit (kekebalan tubuh meningkat) dan tingkat kesegaran jasmani tetap terjaga.
10. Membuang sampah pada tempatnya, tidak meludah sembarangan, mengenakan pakaian yang bersih dan rapi, cuci tangan sebelum dan sesudah makan, mandi minimal dua kali sehari dll.

**c. Tes Keterampilan**

Penugasan Proyek :

Amatilah tentang makanan pokok dan aktivitas fisik masyarakat di sekitar tempat tinggalmu dikaitkan dengan upaya pencegahan penyakit. Buatlah laporan secara tertulis dengan sistematika penulisan yang benar !

**RUBRIK PENILAIAN TES KETERAMPILAN (PENILAIAN PROYEK)**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Yang diperoleh	Nilai Maksimal	Nilai = <u>Nilai yang diperoleh</u> x100 Nilai Maksimal
1	Laporan hasil pengamatan tentang makanan bergizi dan aktivitas fisik dalam upaya pencegahan penyakit disekitar tempat tinggal masing-masing	.....	80	.....
2	Keruntutan penyusunan laporan	.....	20	.....

	Jumlah Skor	.....	100	
--	-------------	-------	-----	--

**3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

Menyusun kliping tentang aktivitas fisik, makanan bergizi dan upaya pencegahan penyakit secara berkelompok

**G. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR**

1. Media Pembelajaran
  - a. Gambar jenis-jenis makan bergizi
  - b. Gambar jenis-jenis aktivitas fisik
  - c. Video
2. Bahan
 

Lembar kerja siswa
3. Sumber Belajar
  - a.Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015.  
*Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX.*  
 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
  - b. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015.  
*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX.* Jakarta:  
 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Muntilan

Muntilan 18 September 2017  
Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**  
**NIP. 197003311997021002**

**Edi Purwanto, S.Pd.**  
**NIP. 197611302006041006**

#### LAMPIRAN 1A (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

Teknik Penilaian : Penilaian Diri

Bentuk Instrumen : Lembar observasi

Kisi-kisi : 9. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas

10. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas

11. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih

• Pembiasaan berdoa



No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

- Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

**LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)**

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 5.Menunjukkan sikap jujur dalam bermain
- 6.Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan  
ikhlas (*legowo*).
- 7.Datang dan pulang tepat waktu

**Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah ( jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
- Kisi-kisi :

6. Menyebutkan 4 golongan gizi seimbang

7. Menyebutkan empat macam makanan sumber karbohidrat

8. Menyebutkan empat macam syarat minuman sehat

9. Menyebutkan empat macam pola hidup sehat

Butir soal Pengetahuan

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban
1.	Sebutkan empat macam golongan yang termasuk gisi seimbang !	
2.	Sebutkan empat macam makanan sumber karbohidrat !	

3.	Sebutkan empat macam syarat minuman sehat !	
4.	Sebutkan empat macam langkah- langkah pola hidup sehat !	
Jumlah		
Jumlah Skor maksimal : 20		

**Skor perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

Jawaban

- Cukup kalori / energi guna memenuhi pengeluaran energi setiap hari.
  - Cukup protein guna memenuhi keperluan tubuh untuk pertumbuhan.
  - Cukup lemak guna keperluan tubuh akan asam lemak tak jenuh dan untuk menggunakan vitamin-vitamin yang larut dalam lemak.
  - Cukup vitamin dan mineral.Menu yang seimbang ini lazim disebut hidangan 4 sehat 5 sempurna.
- Nasi,Jagung,Sagu,Gandum.
- Harus jernih tak berwarna,tak berbau,dan tak berasa (asin,manis,pahit,atau getir ) atau disebut air yang memenuhi persyaratan fisis.



- Tidak mengandung zat yang membahayakan kesehatan, seperti tembaga, seng, racun, dan alkohol.
- Air yang memenuhi persyaratan kimia ( kimiawi )
- Tidak mengandung benih-benih penyakit, misalnya tifus dan disentri.

4. – Mengonsumsi Makanan

- Berolahraga
- Istirahat yang cukup
- Mengondisikan udara yang bersih

Nama Siswa	Butir soal				Jumlah
	1	2	3	4	
1					
2					
Dst					
Jumlah skor 16					

Kriteria penilaian :

- Nilai 4 jika siswa dapat pertanyaan dengan benar
- Nilai 3 jika siswa dapat 75 % mendekati benar
- Nilai 2 jika siswa dapat menjawab pertanyaan 50 % mendekati benar
- Nilai 1 jika siswa tidak dapat menjawab pertanyaan dengan benar

$$\begin{aligned}
 &\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100\%
 \end{aligned}$$

Lampiran 4.

- 1. Mempraktekan cara mencuci tangan
- 2. Menyajikan makanan 4 sehat 5 sempurna
- 3. Cara menjaga kebersihan lingkungan

Nama siswa	Butir soal			Jumlah
1				
2				
dst				
Jumlah skor 12				

KriteriaPenilaian:

- Nilai 4 jika siswa dapat mempraktekan ketiganya dengan benar
- Nilai 3 jikasiswa dapat mempraktekan 2 dengan benan
- Nilai 2 jika siswa dapat mempraktekan 1 dengan benar
- Nilai 1 jika siswa tidak dapat mempraktekan semua dengan

benar

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor

maksimal

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan

**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Tema/Topik** : Lari Jarak Pendek

**Waktu** : 3 x 40 menit

**A. Kompetensi Inti :**

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan .
- 3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

**B. Kompetensi Dasar dan C.Indikator Pencapaian**

KI	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:	1.1.1.Melakukan do’a sebelum memulai pembelajaran 1.1.2.Membiasakan diri mengucapkan salam

2	<p>2.1.Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.6.Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7.Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p>	<p>2.1.1Menunjukkan sikap sportif dalam bermain.</p> <p>2.1.2Menunjukkan sikap disiplin selama mengikuti pembelajaran</p> <p>2.1.3Menunjukkan sikap legowo saat menang / kalah</p>
3	<p>3.3 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan, serta peraturan yang dimodifikasi,dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar).</p>	<p>3.3.1 Menjelaskan gerakan pada aba-aba start lari jarak pendek</p> <p>3.3.2 Menjelaskan gerakan ayunan lengan dan condong badan saat melakukan lari jarak pendek</p> <p>3.3.3 Menyebutkan 3 cara memasuki garis finish pada lari jarak pendek</p>
4	<p>4.3 mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan ke dalam perlombaan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.</p>	<p>4.3.1 Mempraktikan gerakan start jongkok pada lari jarak pendek sesuai aba-abanya</p> <p>4.3.2Mempraktikan gerakan lari jarak pendek dengan memperhatikan gerakan ayunan lengan dan condong badan saat lari</p> <p>4.3.3 Mempraktikan gerakan masuk finish pada lari jarak pendek</p>

#### **D. Materi Pembelajaran :**

**Tema** : Atletik

**Sub Tema** : Lari Jarak Pendek

#### **12. Materi Reguler**

- c. Teknik start jongkok aba-aba “bersedia”
- d. Teknik start jongkok aba-aba “siap”
- e. Teknik start jongkok aba-aba “ya”
- f. Teknik lari sprint
- g. Teknik memasuki garis finish

#### **13. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya teknik dipermudah, jarak dikurangi.

#### **14. Materi Pembelajaran Pengayaan**

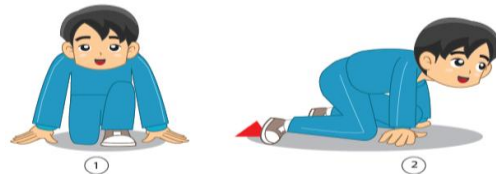
Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi lari jarak pendek.

##### **1. *Start lari jarak pendek.***

Start pada lari jarak pendek dilakukan dengan start jongkok. Sikap start pada umumnya adalah sebagai berikut :

- a. Pada saat aba-aba “bersedia” peserta didik menempatkan salah satu lutut diletakan di tanah dengan jarak kira-kira satu jengkal dari garis start, kaki satunya diletakan tepat di samping lutut kurang lebih satu kepal, badan membungkuk, kedua tangan diletakan di tanah dibelakang garis start, kepala ditundukan, leher rileks, pandangan mata ke bawah dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.



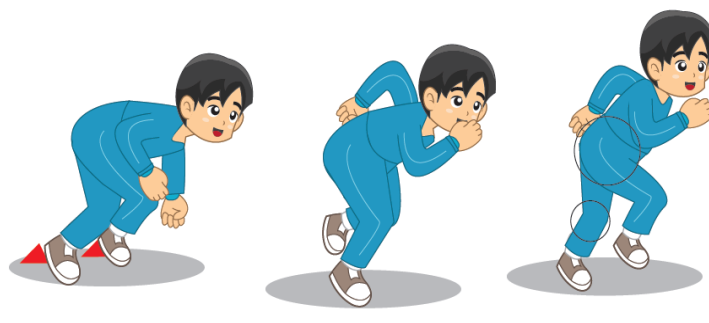


- b. Pada saat aba-aba “siap” sikap badan seorang pelari adalah : lutut yang menempel diangkat, berat badan dibawa ke muka kaki belakang membentuk sudut 120 derajat sedangkan kaki membentuk sudut 90 derajat, kepala tunduk dan konsentrasi aba-aba berikutnya.

posisi yang paling sesuai saat memulai



- d. Pada aba-aba “ya”, atau “bunyi pistol” menolak dengan kekuatan penuh, gerakan meluncur jangan melompat, badan condong ke depan disertai gerakan ayunan tangan,gerakan langkah kaki cepat agar tak jatuh



## 2. Teknik lari jarak pendek 100 m (sprint).

Teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

- Prinsip lari cepat yaitu lari pada ujung kaki, tumpuan kuat agar mendapat dorongan yang kuat.
- Sikap badan condong ke depan kurang lebih 60 derajat shingga titik berat badan selalu ke depan.
- Ayunan lengan kuat dan cepat, siku dilipat, ke dua tangan menggenggam lemas agar gerakan langkah kaki juga kuat dan cepat.

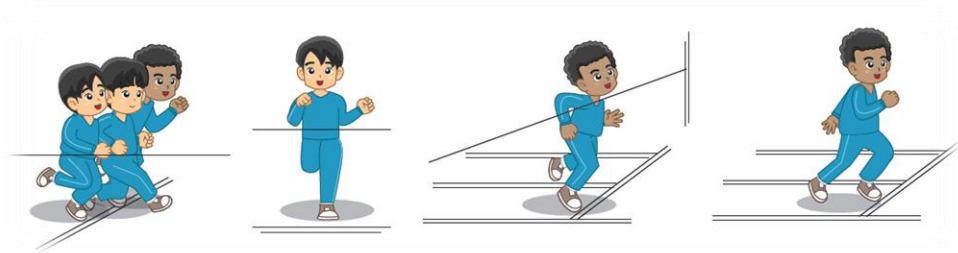
- d. Setelah kurang lebih 20 m dari garis finish langkah diperlebar, kecepatan serta kekuatan ditingkatkan.



3. *Teknik memasuki garis finish.*

Saat memasuki garis finish memperhatikan hal-hal sebagai berikut :

- a. Berlari secepat mungkin, jika mampu ditingkatkan kecepatannya seakan-akan garis finish masi 20 m.
- b. Setelah sampai sekitar satu meter di depan garis finish merebahkan badan ke depan tanpa mengurangi kecepatan.
- c. Sampai garis finish membusungkan dada, tangan ditarikke belakang atau putar salah satu bahu ke depan.



E. **Kegiatan Pembelajaran.**

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Berbaris, berdoa, presensi, dan apersepsi</li> <li>Memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>(alokasi waktu ini sudah memperhitungkan waktu peralihan dari mapel lain)</li> </ul>	15 menit
INTI	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pemanasan dengan penguluran statis</li> <li>Pemanasan dengan pendekatan bermain lomba mengambil bola yang ada di tengah lapangan bola voli yang diawali dengan lari keliling</li> </ul>	85 menit

	<p>lapangan</p> <p>Setelah dirasa cukup siswa kembali dibariskan</p> <p>3 bersap</p> <p>Guru memasang media pembelajaran Lari jarak pendek dan memutar video.</p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mengamati berbagai teknik dasar olahraga atletik lari cepat dari berbagai sumber media cetak/elektronik atau</li><li>• Mengamati berbagai teknik dasar olahraga atletik lari cepat yang diperagakan guru atau peserta didik yang mampu..</li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Secara bergantian bertanya tentang variasi dan kombinasi teknik start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish pada olahraga lari cepat..</li></ul> <p><b>Mengeksplorasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mencari berbagai informasi tentang teknik dasar olahraga atletik lari cepat dari berbagai sumber.</li><li>• Mendiskusikan macam-macam variasi dan kombinasi teknik dasar lari cepat (start, langkah kaki, ayunan lengan dan memasuki garis finish).</li><li>• Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start dan gerakan langkah.</li><li>• Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, gerakan langkah kaki, dan ayunan lengan</li><li>• Mempraktekkan variasi dan kombinasi teknik gerakan start, gerakan langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish</li></ul>	
--	--	--

	<p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Membandingkan hasil pengamatan berbagai variasi dan kombinasi teknik gerakan start, gerakan langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish pada olahraga lari cepat baik secara langsung ataupun melalui TV dengan penampilan gerak pada saat proses pembelajaran di kelas.</li><li>• Menemukan kemiringan tubuh, gerakan langkah kaki dan ayunan lengan yang ideal pada saat berlari.</li></ul> <p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan perlombaan lari jarak pendek menempuh jarak 50m atau 100 m dengan menerapkan teknik yang sudah dipelajarinya dan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, menghargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.</li></ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pendinginan, berbaris, tugas-tugas, evaluasi proses pembelajaran, berdoa dan bubar (alokasi waktu ini sudah memperhitungkan persiapan mengikuti mapel lain)</li><li>• Melakukan refleksi dengan tanya jawab kepada peserta didik</li><li>• Menarik kesimpulan dari hasil pembelajaran</li></ul>	<b>20 Menit</b>

**F. Media/Alat dan Sumber belajar**

1. Media
- : Video, Gambar model start jongkok, teknik lari dan teknik finish

- 2. Alat : Lembar kerja siswa, Stop watch, peluit, meteran, bendera, cone
- 3. Sumber Belajar : *Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Kemdikbud

LAMPIRAN 1A (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian Diri
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi :
  - 12. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas
  - 13. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas
  - 14. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih
  - 15. Terus berlatih dengan giat

•Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor

perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				



2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**

**Nilai :----- X 4**

**Skor maksimal**

LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 8.Menunjukkan sikap jujur dalam bermain
- 9.Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas (*legowo*).
10. Taat pada peraturan dalam permainan.
11. Datang dan pulang tepat waktu

•Sportif

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Jujur				
2.	Menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> )				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Disiplin

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Mentaati peraturan				
2.	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah ( jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
- Kisi-kisi : 10. Menjelaskan cara start jongkok aba-aba “bersedia”  
11. Menjelaskan cara start jongkok aba-aba “siap”  
12. Menjelaskan cara start jongkok aba-aba “ya”  
13. Menjelaskan teknik berlari jarak pendek  
14. Menjelaskan cara memasuki garis finish

Butir soal Pengetahuan

No	Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban
1.	Jelaskan cara start jongkok aba-aba “bersedia”	
2.	Jelaskan cara start jongkok aba-aba “siap”	
3.	Jelaskan cara start jongkok aba-aba “ya”	
4.	Jelaskan teknik berlari jarak pendek	
5.	Jelaskan cara memasuki garis finish	
Jumlah		
Jumlah Skor maksimal : 20		

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Kunci Jawaban:

No	Jawaban	Skore
1	a. Posisi jongkok b. Kedua tangandidepan sejajar dengan ujung kaki depan,jari jari membentuk huruf v c. Pandangan ke depan d. Pantat di bawah	4
2	a. Tumpuan ditekankan pada kedua tangan b. Pantat diangkat sedikit ke atas	4

	c. Pandangan kedepan d. Konsentrasi	
3	b. Tolakkan kaki belakang dengan kuat c. Badan condong kedepan d. Lari cepat dengan kekuatan maximal e. Tangan diayun,posisi jari mengepal	4
4	a. Posisi badan condong kedepan b. Lari dengan kecepatan maximal c. Tangan diayun d. Pandangan kedepan	4
5	b. Lari terus (tidak direm) c. Busungkan dada kedepan d. Memasukkan kepala pada garis finish e. Memutarkan salah satu bahu kedepan	4
Jumlah score maksimal		20
Keterangan: Masing-masing opsi jawaban jika salah nilai 1, jika tidak dijawab nol		



LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

- Teknik Penilaian : Tes Praktik
- Bentuk Instrumen : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)
- Kisi-kisi : 11. Melakukan start jongkok aba-aba “bersedia”
12. Melakukan start jongkok aba-aba “siap”
13. Melakukan start jongkok aba-aba “ya”
14. Melakukan teknik berlari jarak pendek
15. Melakukan teknik memasuki garis finish

Lembar Pengamatan

No	Aspek yang dinilai	Kualitas Gerakan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	start jongkok aba-aba “bersedia”										
2	start jongkok aba-aba “siap”										
3	start jongkok aba-aba “ya”										
4	teknik berlari jarak pendek										
5	teknik memasuki garis finish										
Jumlah											
Jumlah Skor maksimal : 50											

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Rubrik dan pensekoran

1. Start jongkok aba-aba “bersedia”

No	Rubrik	Skore
1	a) Menempatkan diri,Maju di belakang garis start	11.Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria

	b) Melakukan start jongkok c) Pandangan ke depan,tangan sejajar dengan ujung kaki,jari-jari membentuk huruf v. d) Pantat di bawah	12.Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 13.Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 14.Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 15.Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria
--	---	--

m. Start jongkok aba-aba “siap”

No	Rubrik	Skore
1	a. Pantat sedikit di angkat. b. Tumpuan pada kedua tangan c. Pandangan kedepan d. Konsentrasi	11.Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 12.Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 13.Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 14.Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 15.Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

n. Start jongkok aba-aba “ya”

No	Rubrik	Skore
1	a. Tolakkan kaki belakang dengan kuat b. Badan condong ke depan c. Lari dengan kecepatan maksimal d. Tangan diayun.	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

o. Teknik berlari jarak pendek

No	Rubrik	Skore
1	1. Posisi badan condong ke depan 2. Lari dengan kecepatan	11.Nilai 10 jika memeuhi semua kriteria 12.Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria

	maximal 3. Tangan diayun,jari jari mengepal. 4. Pandangan ke depan	13.Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 14.Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 15.Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria
--	--	---

p. Teknik memasuki garis finish

No	Rubrik	Skore
1	1. Lari terus 2. Membusungkan badan ke depan 3. Memasukkan kepala terlebih dahulu ke garis finish 4. Memutar salah satu bahu ke depan	11. Nilai 10 jika memeuhi semua kriteria 12. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 13. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 14. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 15. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Muntilan

Muntilan 19 September 2017  
Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**  
**NIP. 197003311997021002**

**Edi Purwanto, S.Pd.**  
**NIP. 197611302006041006**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMP Negeri 1 Muntilan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: IX / 1 (Ganjil )</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Tema/Topik</b>	<b>: Senam Lantai (lompat harimau)</b>
<b>Waktu</b>	<b>: 3 x 40 menit</b>

### **H. KOMPETENSI INTI**

- KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2: Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan.
- KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- KI 4 : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **I. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
- Pembiasaan perilaku berdo'a sebelum dan sesudah pelajaran.
  - Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.

- c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks.
  
- 4.6 mempraktikkan variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam yang lebih kompleks secara lancar, terkontrol, dan koordinatif.

## **J. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
  - c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.
- 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar
- 2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- 2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.



- 3.6.1 Menjelaskan pengertian aktivitas gerakan lompat harimau yang benar dan cara yang santun
- 3.6.2 Menjelaskan pengertian keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan cara yang santun
- 3.6.3 Menjelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar awalan lompat harimau yang benar dan santun.
- 3.6.4 Menjelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar tolakan lompat harimau yang benar.
- 3.6.5 Menjelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar pendaratan lompat harimau yang benar.

## K. MATERI PEMBELAJARAN

**Tema** : Senam Lantai

**Sub Tema** : Lompat Harimau

### 15. Materi Reguler

#### **Lompat Harimau**

Lompat harimau adalah salah satu rangkaian gerakan yang menantang sehingga butuh keberanian. Teknik lompat harimau terdiri dari awalan, tolakan, saat diudara, pendaratan.

- a. Awalan yaitu teknik dasar melakukan awalan dengan cara melangkah, berlari kedepan untuk menambah tenaga/power pada gerakan berikutnya.
- b. Tolakan adalah menggunakan kedua kaki secara bersama dengan kekuatan otot betis dan paha.
- c. Saat diudara adalah tolakkan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan kedepan siap untuk menopang badan yang jatuh.
- d. Pendaratan menggunakan kedua tangan dengan cara meletakan kedua tangan diatas matras kemudian melipat kepala kemudian roll depan kemudian berdiri.

Sikap ragu-ragu menyebabkan lompat yang "tagung-tangung"

menyebabkan anak jatuh dalam sikap yang tidak diinginkan. Kekuatan tangan, bahu untuk menopang beban (bobot) badan adalah lebih besar dari menopang badan ketikan hand stand. Karena bobot badan akan bertambah karena "terlempar" dari satu jarak dan melalui ketinggian.

Bentuk dan sikap lompat harimau dilukiskan sebagai berikut : dengan bertumpu pada kedua kaki melompat keatas depan, pada saat yang sama kedua tangan/lengan diayunkan kedepan, badan direntangkan saat berada diudara sebelum mendarat dengan bertumpu atas kedua tangan.

Penonjolan dalam sikap ini adalah rentangan badan ketika melayang diudara. meneklik, adalah juga lompat dengan bertumpu atas kedua kaki, badan "terlipat" saat melayang di udara, mendarat pada tempat kedua kaki bertumpu :

**16. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya teknik dipermudah, jarak dikurangi.

**17. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi lari jarak pendek.

**L. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam pembuka dan berdo’a bersama</li> <li>• Presensi dan menanyakan materi yang ditugaskan</li> <li>• Guru bertanya “ Bagaimana perasaan anda</li> </ul>	10 menit

	<p>sebelum melakukan lompat harimau?”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bertanya “ Bagaimana cara menghilangkan rasa takut?”</li> <li>• Memberikan apersepsi dan tujuan pembelajaran hari ini</li> <li>• Guru menginformasikan bahwa hari ini siswa akan belajar lompat harimau</li> <li>• Guru membagi kelompok siswa secara random (partisipasi, gender, prestasi, suku, ras dsb)</li> </ul>	
Inti	<p>❖ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Membaca informasi tentang konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dari berbagai sumber baik cetak maupun elektronik dan membuat kesimpulannya, atau</li> <li>• Mengamati peragaan guru/teman tentang berbagai latihan variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai secara langsung/TV/Video dan membuat catatan hasil pengamatan tentang variasi dan kombinasi keterampilan gerak rangkai senam lantai</li> </ul> <p>❖ <b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara bergantian saling bertanya tentang berbagai bentuk rangkai senam dasar.</li> <li>• Mempertanyakan dampak latihan senam lantai terhadap kebugaran dan kesehatan tubuh</li> </ul> <p>❖ <b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak <i>handstand</i> dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap</li> </ul>	90 menit

	<p>percaya diri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerak lompat harimau belakang dengan berbagai variasi awalan dengan menunjukkan sikap percaya diri.</li> <li>• Melakukan gerakan <i>handstand</i> dengan berbagai variasi secara perseorangan dan berpasangan dengan menunjukkan sikap percaya diri dan kerjasama.</li> </ul> <p>❖ <b>Mengasosiasikan (Menalar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menemukan hubungan variasi posisi awalan dengan sikap akhir serta menemukan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam (<i>handstand</i> dan lompat harimau)</li> </ul> <p>❖ <b>Mengkomunikasikan (jejaring)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menerapkan berbagai variasi dan kombinasi keterampilan gerak <i>handstand</i> dan lompat harimau dalam permainan dengan menunjukkan perilaku disiplin, kerjasama, dan percaya diri.</li> <li>• Bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan</li> <li>• Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih</li> <li>• Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan</li> <li>• Memaparkan hasil diskusi berkaitan dengan tentang keterampilan gerak jalan cepat dengan menunjukkan kerjasama</li> </ul>	
PENUTUP	<p>❖ Guru meminta siswa untuk menyimpulkan apakah pembelajaran hari tersebut berguna, hal mana yang dianggap sebagai hal penting, dan</p>	20 menit

	<p>mana yang dianggap tidak penting</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Guru mengapresiasi kegiatan dan saran siswa serta berterimakasih atas kerjasama</li> <li>❖ Memberikan evaluasi, simpulan dan informasi tentang materi pelajaran pertemuan yang telah dilaksanakan</li> <li>❖ Guru memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah sebagai upaya perbaikan dan pengayaan</li> <li>❖ Menjelaskan rencana kegiatan/tujuan pembelajaran pertemuan selanjutnya</li> <li>❖ Berdo'a dan menyampaikan salam penutup</li> </ul>	
--	--	--

**M. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR**

4. Media Pembelajaran

Mengamati video latihan lompat harimau
5. Bahan

Lembar kerja siswa

Matras

Kardus/ bok
6. Sumber Belajar

c.Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015.

*Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

d. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015.

*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX.* Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia



- Teknik Penilaian : Penilaian Diri
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi :
 

16. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas

17. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas

18. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih

19. Terus berlatih dengan giat

•Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor

perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi : 12. Menunjukkan sikap jujur dalam bermain
13. Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas (*legowo*).
14. Taat pada peraturan dalam permainan.
15. Datang dan pulang tepat waktu

•Sportif

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Jujur				
2.	Menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> )				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Disiplin

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Mentaati peraturan				
2.	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

**Skor perolehan**  
**Nilai :----- X 4**  
**Skor maksimal**

**Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah ( jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
3,50 < Skor ≤ 4,00	Sangat Baik (SB)
2,50 < Skor ≤ 3,50	Baik (B)
1,50 < Skor ≤ 2,50	Cukup (C)
1,00 < Skor ≤ 1,50	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

Butir Soal    Pengetahuan

No	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan pengertian aktivitas gerakan lompat harimau yang benar dan cara yang santun!
2.	Jelaskan pengertian keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana dan cara yang santun!
3.	Jelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar awalan lompat harimau yang benar dan santun!
4.	Jelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar tolakan lompat harimau yang benar !
5.	Jelaskan pengertian keterampilan gerakan dasar pendaratan lompat harimau yang benar !

KUNCI JAWABAN :

1. Lompat harimau adalah salah satu rangkaian gerakan yang menantang diawali dengan berlari dilanjutkan tolakan dengan dua kaki sehingga badan saat diudara dilanjutkan tangan dijulurkan untuk menopang badan dengan berguling (roll depan) diakhiri dengan berdiri.
2. Awalan yaitu teknik dasar melakukan awalan dengan cara melangkah, berlari kedepan untuk menambah tenaga/power pada gerakan berikutnya
3. Tolakan adalah menggunakan kedua kaki secara bersama dengan kekuatan otot betis dan paha.
4. Saat diudara adalah tolakkan kedua kaki, pada saat yang sama kedua lengan direntangkan kedepan siap untuk menopang badan yang jatuh.
5. Pendaratan menggunakan kedua tangan dengan cara meletakan kedua tangan diatas matras kemudian melipat kepala kemudian roll depan kemudian berdiri.

LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

**Tes Keterampilan**

Penugasan Proyek :

Amatilah tentang video lompat harimau dan aktivitas fisik lompat harimau teman di kelasmu dan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi. Buatlah laporan secara tertulis dengan sistematika penulisan yang benar !

**RUBRIK PENILAIAN TES KETERAMPILAN (PENILAIAN PROYEK)**

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Yang diperoleh	Nilai Maksimal	Nilai = <u>Nilai yang diperoleh x100</u> Nilai Maksimal
1	Laporan hasil pengamatan tentang lompat harimau dan aktivitas fisik lompat harimau teman di kelasmu serta kesalahan-kesalahan yang sering terjadi	.....	80	.....
2	Keruntutan penyusunan laporan	.....	20	.....
	Jumlah Skor	.....	100	

**4. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

Membuat cuplikan video dalam keping VCD tentang lompat harimau dan aktivitas fisik lompat harimau teman di kelasmu dan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Muntilan

Muntilan 02 Oktober 2017  
Guru Mata Pelajaran

Azis Amin Mujahidin, M.Pd.  
NIP. 197003311997021002

Edi Purwanto, S.Pd.  
NIP. 197611302006041006



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan

**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Tema/Topik** : Lompat Jauh

**Waktu** : 3 x 40 menit

### B. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang /teori.

### C. Kompetensi Dasar dan Indikator

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:  b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.	1.1.b.1 Semangat dalam mencoba suatu gerakan.  1.1.b.2 Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam berlatih.

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
2.	<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemampuan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1 Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula.</p> <p>2.2.2 Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.3 Menjalankan peraturan keselamatan (menyadari ruang gerak, menjaga/membantu teman yang sedang melakukan).</p> <p>2.4.1 Bersama-sama kelompok menyaksikan video yang diperlihatkan oleh guru.</p> <p>2.4.2 Bersama kelompok merumuskan konsep rangkaian dalam lompat jauh.</p>
3.	<p>3.6 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar).</p>	<p>3.6.1 Menyebutkan konsep lompat jauh gaya menggantung dengan baik.</p> <p>3.6.2 Menyebutkan kombinasi latihan pada lompat jauh gaya menggantung dengan baik.</p> <p>3.6.3 Menyebutkan prinsip dasar lompat jauh gaya menggantung.</p>

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
4.	4.6. Mempraktikkan keterampilan atletik (jalan cepat, lari cepat, lompat dan lempar).	<p>4.6.1 Melakukan latihan lompat jauh gaya menggantung dengan baik.</p> <p>4.6.2 Melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan benar.</p>

**D. Deskripsi Materi Pembelajaran**

- Tema : Atletik
- Sub Tema : Lompat jauh

**18. Materi Reguler**

Variasi dan Kombinasi dalam lompat jauh:

Variasi dan kombinasi dalam lompat jauh adalah gabungan beberapa bentuk

gerakkan prinsip dasar dengan berbagai cara, seperti : melakukan prinsip dasar mengambil awalan, tolakan, dan gerakan saat di udara, baik secara perorangan,berpasangan maupun kelompok. Akhir dari pembelajaran variasi dan kombinasi prinsip dasar ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan penanaman nilai disiplin, menghargai perbedaan, tanggung jawab, dan kerjasama, berikut bentuk kombinasi pembelajarannya :

1. Aktivitas awalan melangkah mundur 4, 6, 8 atau 10 langkah dan melangkah kembali ke depan ke arah papan tumpuan, hingga kaki tumpu tepat menginjak papan tumpuan

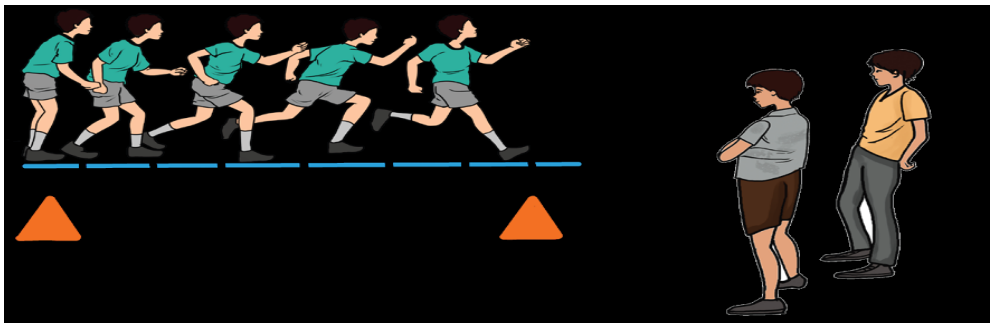
(a) *persiapan* : berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak papan tumpuan (kaki kanan), menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan.



(b) **pelaksanaan** : langkahkan kaki depan (kanan) ke belakang, setelah itu kaki kiri, **untuk tahap pertama**, lakukan empat langkah mundur, lalu kembali kembali melangkah kedepan depan empat langkah, hingga kaki kanan bertumpu seperi semula, maka langkah mundur dapat dijadikan titik awal untuk melompat, lakukan untuk **tahap kedua, ketiga, dan keempat dengan langkah** enam, delapan, dan sepuluh, fokus perhatian pada gerak melangkah kaki dan ketepatan kaki tumpu menginjak papan tumpuan, bila langkah terakhir kaki kanan (di belakang), maka untuk pertama melangkah kembali ke depan menggunakan kaki kanan.

2. Aktivitas awalan lari melalui tanda yang dibuat pada lintasan, untuk mengatur irama lari dan melangkah, hingga kaki tumpuan tepat mendarat pada papan tumpuan,

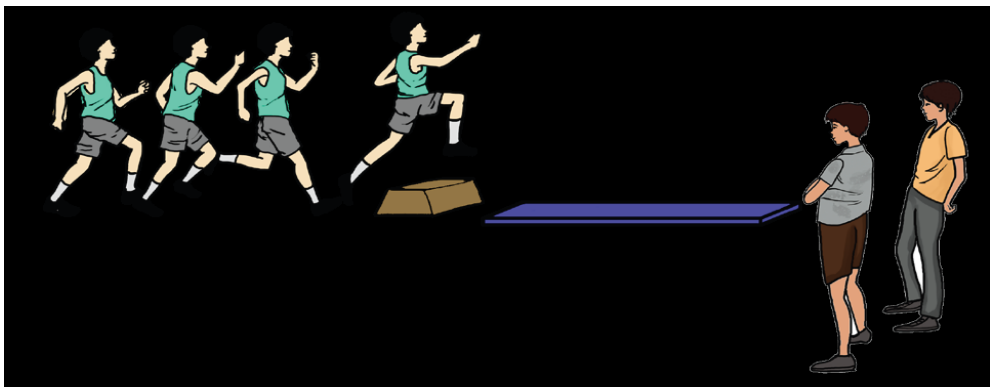
(a) **persiapan** : berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan), menghadap arah bak lompat, badan tegak, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, (b)**pelaksanaan** : lakukan lari cepat melalui tanda, diawali kaki kanan melangkah, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada papan tumpuan.



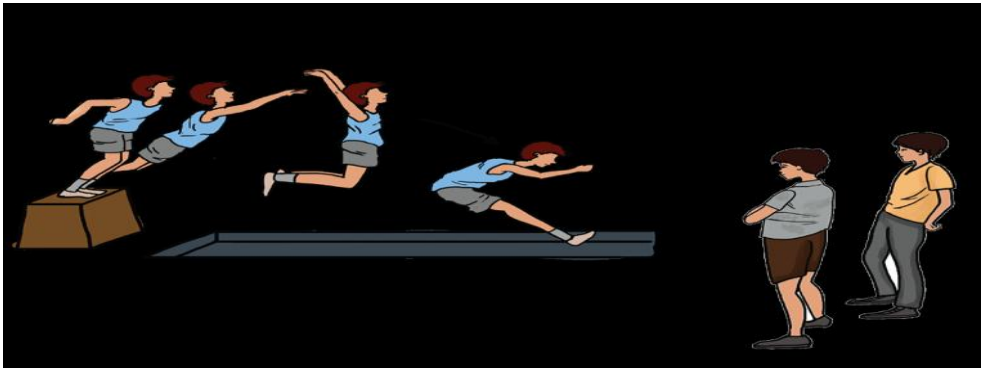
3. Aktivitas menolak melewati atas box :

(a) **persiapan** : berdiri posisi melangkah depan belakang, kaki paling depan menginjak tanda tumpuan (kaki kanan), menghadap arah box, badan tegak, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok, jarak awalan langkah lari 3-4 meter

(b) **pelaksanaan** : lakukan lari cepat ke arah box, langkah terakhir kaki kanan tepat bertumpu pada tanda yang ditentukan, hingga gerak menolak ke depan atas melewati atas box, *fokuskan pada gerak menolak melewati atas box.*



4. Aktivitas gerak melenting di udara dari atas *box* senam dan mendarat pada matras/ bak lompat : **(a)persiapan** : berdiri di atas *box* menghadap matras, badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping belakang badan, dilakukan secara berkelompok, **(b) pelaksanaan** : kedua lutut direndahkan dan kedua lengan ke belakang badan, tolakkan kedua kaki pada *box* bersamaan kedua lengan diayun ke depan atas hingga pinggang melenting dan, mendarat pada matras dengan kedua kaki.



6. Aktivitas gerak rangkai prinsip dasar lompat jauh :

**(a) persiapan:** berdiri posisi melangkah menghadap bak lompat jauh atau menghadap matras, badan agak condong ke depan, kedua lengan di samping badan, dilakukan secara berkelompok

**(b) pelaksanaan** : lakukan awalan lari dengan cepat ke arah tempat bertumpu dan saat kaki tumpu menginjak tempat bertumpu tolakan ke depan atas, lentingkan pinggang ke belakang lalu mendarat pada tempat pendaratan.



### 19. Materi Pembelajaran Remedial

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya hanya lompat di samping bak pasir.

### 20. Materi Pembelajaran Pengayaan



Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan serta strategi lompat jauh.

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Saintifik
2. Model Pembelajaran Covergent Discovery (penemuan terfokus ;1-4) dan Guided Discovery (penemuan terpimpin; 5), Drill (pengulangan).

#### **F. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### **1 Pendahuluan (15 menit)**

8. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersap.
9. Dipimpin berdoa untuk keselamatan, keberhasilan dan kemanfaatan pembelajaran.
10. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
11. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
12. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat lompat jauh dalam kehidupan sehari-hari dan untuk membangun sikap keberanian.
13. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi lompat jauh dengan cara menanyakannya kepada siswa (gaya jongkok kelas 8). Guru harus menanyakan siswa yang pernah mengalami patah tulang tungkai dan punggung atau cacat bawaan pd organ tungkai. Jika ada maka di beri pembelajaran inklusi/tugas khusus. Semua siswa menggunakan sepatu, lebih baik bersol tebal, lapangan berumput, bukan semen lebih baik.
14. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain yang fokus untuk menguatkan tungkai siswa (dari yg ringan variasi langkah lompat lingkaran pada lantai/tanah,jae-jae sarimpang tungkai bergantian dengan hitungan langkah,lomba katak lompat, lompat ala Nias mendarat di bak pasir), penguluran dipimpin guru. (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan).

##### **2 Kegiatan inti (85 menit)**

1) Mengamati

- a) Peserta didik mengamati video lompat jauh IAAF (5 menit).
- b) Tugas membaca buku siswa kelas 8 semester 2 hal 75-79 dengan pemberitahuan akan ditanya/mengisi daftar observasi setelah selesai membaca, arahkan membaca urutan kegiatan lompat jauh dalam waktu 5 menit. Guru membantu memberikan pilihan isian format observasi.

Hal yang diamati	Awalan	Tolakan	Malayang	Mendarat
Posisi tubuh				
Tungkai				
Lengan				
Kekuatan/kecepatan				

c) Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai aturan untuk keselamatan dari guru.

2) Menanya

Dalam kelompok peserta didik membuat pertanyaan mengenai hal-hal yang berkaitan dengan konsep rangkaian gerak dalam lompat jauh(misalnya: (1) Berapa jumlah elemengerakan dalam satu rangkaian? (2) Otot apasajakah yang terlibat dalam rangkaian gerak lompat? (3) Otot apa yang paling berperan sehingga lompatannya jauh?

3) Mencoba dan menalar

Siswa dibagi menjadi 4 kelompok (variabel awalan, tolakan, raihan, pendaratan)  
Tujuan penemuan :  
Siswa menemukan variabel yang mempengaruhi prestasi/jauhnya lompatan.  
Percobaan ke 1, kelompok 1 awalan, 3 kelompok yg lain mencatat hasil percobaan (menemukan variabel awalan)

**Penemuan ke 1. Variabel awalan.**

Amatilah kelompok 1 yg akan melakukan gerakan melompat dg 3 variasi, yaitu tanpa awalan, dg awalan 3 langkah kebelakang dari balok tumpu, dan dg awalan 10 langkah dari balok tumpu. Lompatan tidak harus menumpu pada balok, fokus pada jauhnya lompatan. Isilah lembar percobaan berikut :

Nama Siswa	Faktor	Hasil lompatan		
		Pendek	Jauh	Lebih jauh
Ani	Tanpa awalan	√		
Ali ..dst	Tanpa awalan	√		
Budi	Awalan 3 langkah		√	
Beby...dst	Awalan 3 langkah		√	
Cici	Awalan 10 langkah			√
Cahyo ..dst	Awalan 10 langkah			√

Guru bertanya, apa kesimpulan kalian tentang pengaruh awalan terhadap hasil lompatan ? Jawaban : “Awalan memberikan sumbangan terhadap jauhnya lompatan”. “Apakah semakin jauh jarak awalan akan semakin jauh hasil lompatan”. “Tidak”. “Mengapa?” “Terlalu jauh menjadikan tungkai lelah sebelum lompat”. “Bagus, kalian sekarang telah menemukan bahwa awalan adalah salah satu variabel yg berpengaruh pada prestasi lompatan”. Jika ada siswa yg belum percaya baru dibuktikan. Konsep untuk guru : bahwa lompat jauh menggunakan sistem energi anaerobik, kemampuan sistem ini hanya mampu menopang untuk lari maksimal sejauh 50 m untuk orang terlatih. Biarkan siswa sendiri yg menyimpulkan/menemukan.

**Penemuan ke 2. Variabel tolakan.**

Kelompok 2 dibagi lagi menjadi 3 (atau semua anggota kelompok melakukan 3 jenis tantangan shg pembanding lebih jelas), pertama melakukan tolakan tanpa hambatan dus, kedua melakukan tolakan dengan hambatan dus, kelompok tiga melakukan tolakan dengan dus terlalu tinggi. Dari ketiganya diobservasi hasilnya oleh kelompok lain. Hasil ditandai dg cek list supaya tdk terlalu lama karena tujuannya hanya membandingkan saja, tetapi jika akan

diukur dg roll meter tidak mengapa asal waktunya cukup. Tiap siswa dalam kelompok melakukan 3 faktor/halangan supaya jelas pembedanya. Kelompok lain mengamati dan mencatat hasilnya dg ceklist berikut.

Nama Siswa	Faktor	Hasil lompatan		
		Pendek	Jauh	Lebih jauh
Didi	Tanpa halangan dus		√	
Dini ..dst	Tanpa halangan dus		√	
Edi	Halangan 2 dus			√
Eny ...dst	Halangan 2 dus			√
Fadli	Halangan 4 dus	√		
Fany ..dst	Halangan 4 dus	√		

Kesimpulannya : bahwa pada saat tolakan yg memiliki sudut elevasi terbesar (halangan dus terlalu tinggi ~ mendekati lompat tinggi) mencapai hasil lompatan tidak jauh, tolakan tanpa halangan dus mencapai hasil lebih jauh, dan tolakan dg sudut elevasi efisien (halangan 2 dus) mencapai hasil lompatan paling jauh. Biarkan siswa sendiri yg menyimpulkan/menemukan.

**Penemuan ke 3.Saat melayang**

Giliran kelompok 3 melakukan lompatan dengan sikap menggantung saat melayang, kemudian tantangan berikutnya pada saat melayang diberi raihan walaupun tdk harus bisa meraih (yang penting merangsang siswa untuk lebih lama saat melayang). Catat hasilnya dengan ceklist berikut.

Nama Siswa	Faktor	Hasil lompatan	
		Pendek	Lebih Jauh
Gino	Tanpa raihan	√	
Gina ...dst	Tanpa raihan	√	
Hasan	Dengan raihan		√



Heny ...dst	Dengan raihan		√
-------------	---------------	--	---

Kesimpulan : lompatan yang dilakukan siswa dengan menggunakan raihan hasilnya lebih jauh karena siswa terangsang untuk melakukan gerak menggantung saat melayang. Biarkan siswa sendiri yang menyimpulkan/menemukan.

**Penemuan ke 4. Saat mendarat**

Kelompok 4 diberi tantangan melakukan lompatan dengan fokus pendaratan menjatuhkan diri ke depan/kesamping dengan kebelakang. Lalu catat hasilnya dengan ceklist berikut.

Nama Siswa	Faktor	Hasil lompatan	
		Pendek	Lebih Jauh
Iwan	Ke depan/samping		√
Ita ...dst	Ke depan/samping		√
Jono	Ke depan/samping	√	
Jeny ...dst	Ke depan/samping	√	

Kesimpulan : jatuh kebelakang menjadikan jarak pengukuran dari balok tumpuan lebih pendek. Jadi supaya hasil lompatanya jauh maka menjatuhkan dirinya ke depan/kesamping. Biarkan siswa yg menemukan sendiri kesimpulan tersebut.

**Penemuan ke 5. Bentuk latihan untuk lompat jauh. (P;pertanyaan, J;jawaban).**

- P: “ Setelah mengamati dan melakukan lompat jauh gaya menggantung, sebutkan otot tubuh manakah yang bekerja/berkontraksi?”
- J: “ Tungkai, lengan, perut dan punggung.”
- P: “ Mengandung unsur kuat saja seperti angkat berat atau cepat?, karena latihan harus mengandung unsur yg sama dengan teknik yg sebenarnya.”
- J: “Keduanya “ (Power).
- P: “ Jadi kalau kita ingin hasil lompatanya jauh, maka otot yg dilatih adalah otot tersebut, sekarang pak guru beri waktu 1 menit untuk berfikir

masing-masing kalian mencontohkan/mempraktekan gerakan yg melibatkan otot tungkai lengan perut dan punggung!” (Guru sambil persiapan menulis/gambar di papan whiteboard bentuk latihan yg disebutkan/dicontohkan siswa).

J: “ jogging, jingkat, lompat-lompat dg 2 tungkai, lompat ala nias, variasi langkah/lari (ABC Running), lompat tali, skipping, lompat katak, jae sarimpang, melompati dus beberapa kali (pliometrik), jalan/lari menaiki tangga/tanjakan (up hill), lompat kelobang trus lompat lagi ke atas (deep jump), dll”guru boleh sambil mengarahkan pd bentuk permainan pemanasan yg digunakan, apakah ada yg menguatkan tungkai.

P: “Latihan yg menguatkan otot lengan apa saja?”

J: “Push up, jogging sambil memegang dumbel/botol air minum,dll”

P: “ Latihan untuk otot perut?”

J: “ Sit up”.

P: “ Latihan untuk otot punggung?”

J: “ Back up”.

Perintah (Drill): “ Baik, telah banyak sekali yg kalian sebutkan, mari kita coba lakukan bersama-sama” guru mengorganisir pelaksanaan drill.

### 3 Penutup (20 menit)

- Peserta didik melakukan colling down mengembalikan fisik dan psikhis kepada kondisi semula. Streaching dan saling memijit otot-otot yg tadi bekerja.
- Siswa dan guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada siswa pertanyaan:

- d) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- e) Variabel apa saja yg kalian temukan mempengaruhi jauhnya lompatan ?
- f) Otot apasajakah yg bekerja saat kita lompat ?
- g) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah pembelajaran ?

- Siswa bersama guru menyimpulkan konsep yg telah diajarkan.
- Siswa mendapat pemberitahuan bahwa pekan depan akan melakukan latihan lompat jauh gaya menggantung, kemudian akan di nilai, setelah itu masing-masing siswa membuat rangkuman mengenai: (1) variabel yg menentukan jauhnya lompatan, (2) otot dalam tubuh yg bekerja saat lompat, (3) kunci gerakan lompat jauh gaya menggantung, (4) bentuk-bentuk latihan lompat jauh gaya menggantung,(5) prinsip-prinsip latihan. Setelah inti pelajaran masing-masing kelompok menunjuk

perwakilannya untuk mempresentasikan /menceritakan depan kelas, boleh dilengkapi temannya dlm kelompok jika masih ada yg terlupakan, lalu boleh ditanggapi/dilengkapi oleh kelompok lain, jika masih ada yg kurang juga, guru memberikan pancingan pertanyaan untuk mengungkap hal yg terlupakan. itu pelajaran kelompok.

- Siswa bersama-sama guru berdoa.
- Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

#### **G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran**

##### **1. Media**

- a. Gambar: Rangkaian lompat jauh gaya menggantung
- b. Video : kompetisi atletik internasional dan pembelajarannya, IAAF.

##### **2. Alat dan bahan**

1. Laptop, LCD
2. VCD/File lompat jauh
3. Bak lompat, keset, cangkul, cone 10 buah
4. Bangsal senam/Ruang serba guna

##### **3. Sumber Pembelajaran**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 128-132).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VIII*. Cetakan Ke-1. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 75-79).

- Teknik Penilaian : Penilaian Diri
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi :
 

20. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas

21. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas

22. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih

23. Terus berlatih dengan giat

•Pembiasaan berdoa

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Tawakal

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

- Teknik Penilaian : Penilaian antar teman
- Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- Kisi-kisi :
 

16. Menunjukkan sikap jujur dalam bermain

17. Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas (*legowo*).

18. Taat pada peraturan dalam permainan.

19. Datang dan pulang tepat waktu

•Sportif

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Jujur				
2.	Menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> )				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Disiplin

No	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
		1	2	3	4
1.	Mentaati peraturan				
2.	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal



**Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :**

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah (jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

RENTANG SKOR	NILAI KUALITATIF
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

Teknik Penilaian : Tes tertulis  
Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan

Butir soal Pengetahuan

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1.	Menjelaskan variabel awalan pada lompat jauh.	1	1
2.	Menjelaskan variabel tolakan pada lompat jauh.	1	2
3.	Menjelaskan variabel saat melayang lompat jauh.	1	3
4.	Menjelaskan variabel sikap mendarat lompat jauh.	1	4
5.	Menyebutkan otot yang bekerja saat lompat jauh gaya menggantung.	1	5
6.	Menyebutkan jenis latihan otot tungkai untuk lompat jauh gaya menggantung.	1	6
7.	Menyebutkan jenis latihan otot lengan untuk lompat jauh gaya menggantung.	1	7
8.	Menyebutkan jenis latihan otot perut untuk lompat jauh gaya menggantung.	1	8
9.	Menyebutkan jenis latihan otot punggung untuk lompat jauh gaya menggantung.	1	9
10.	Menjelaskan prinsip latihan.	1	10
	JUMLAH	10	

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

- 1. Kompetensi Keterampilan
  - a. Teknik Penilaian : Observasi
  - b. Bentuk instrument : Lembar Observasi
  - c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan latihan untuk lompat jauh gaya menggantung.	1, 2, 3
2.	Melakukan lompat jauh gaya menggantung dengan benar.	4, 5, 6

Instrumen penilaian :

- 1 Malakukan latihan awalan dengan jarak yang ditentukan
- 2 Melakukan latihan tumpuan atau tolakan dengan media papan
- 3 Melakukan cara menggantung tanpa awalan atau hanya satu langkah dari titik tumpu
- 4 Melakukan awalan sesuai jarak kemampuan siswa
- 5 Melakukan awalan dan tolakan dengan kaki terkuat
- 6 Melakukan melayyang dengan gaya menggantung dan mendarat jongkok dengan benar

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Muntilan

Muntilan 18 September 2017  
Guru Mata Pelajaran

Azis Amin Mujahidin, M.Pd.  
NIP. 197003311997021002

Edi Purwanto, S.Pd.  
NIP. 197611302006041006

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**( RPP )**

**Satuan Pendidikan** : Smp Negeri 1 Muntilan

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

**Kelas/Semester** : IX / gasal

**Tema/Topik** : Pencak Silat

**Waktu** : 3 x 40 menit ( 1 x pertemuan )

**H. Kompetensi Inti**

- 5. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 6. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- 7. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- 8. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang /teori.

**I. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

Kompetensi Dasar
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:  d. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

<p>e. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.</p> <p>f. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan</p>
<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>
<p>3.1 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahragabeladiri pencak silat seperti : (kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan</p>
<p>4.1 mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi keterampilan gerak olahraga beladiri pencak silat seperti : kuda-kuda, pola langkah, pukulan, tendangan, dan elakan</p>

**J. Indikator Pencapaian Kompetensi**

**1. Indikator Pertemuan 1**

Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>1.1.1 Berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran</p> <p>1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir</p>
<p>2.1.1 Menunjukkan perilaku jujur pada saat latihan</p> <p>2.1.2 Menunjukkan perilaku kesatria (mengakui kekalahan dan kemenangan dengan bijak)</p> <p>2.6.1 Mengikuti peraturan dalam pertandingan</p> <p>2.6.2 Datang dan pulang tepat waktu</p>
<p>3.1.6 Menjelaskan teknik pencak silat (kuda-kuda dan langkah</p> <p>4.1.7 Melakukan teknik kuda-kuda</p> <p>4.1.8 Melakukan teknik pola langkah</p>

**2. Indikator Pertemuan 2**

3.1.1 Menjelaskan teknikpukulan, tendangan dan elakan
4.1.1 Melakukan teknik pukulan, tendangan, dan elakan berpasangan



**K. Deskripsi Materi Pembelajaran**

**Tema** : Bela Diri

**Sub Tema** : Pencak Silat

**21. Materi Reguler**

- h. Konsep variasi gerak pencak silat (kuda, langkah, pukulan, tendangan dan elakan):**
- Konsep variasi
  - Variasi **kuda, langkah, pukulan, tendangan dan elakan**
- i. Konsep Kombinasi:**
- Kombinasi pukulan , tendangan dan elakan

**22. Materi Pembelajaran Remedial**

Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran reguler yang disederhanakan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Misalnya kombinasi pukulan dan elakan

**23. Materi Pembelajaran Pengayaan**

Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran reguler dengan meningkatkan faktor kesulitan dan peraturan pencak silat.

**L. Kegiatan Pembelajaran**

**Pertemuan Pertama**

- 1** Pendahuluan (15 menit )
- a. Guru membariskan pesertadidik menjadi empat bersyaf atau membentuk setengah lingkaran, ucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.
  - b. Guru memimpin doa.
  - c. Guru harus memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat,
  - d. Guru menanyakan kepada peserta didik mengenai konsep pencak silat secara umum, dengan memancing peserta didik meceritakan pengalamannya tentang gerakan-gerakan pencak silat.
  - e. Guru menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari yaitu: pencak silat dengan maret kuda-kuda dan langkah
  - f. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah

proses pembelajaran (seperti yang tercantum dalam indikator ketercapaian kompetensi) disertai dengan penjelasan manfaat dari kegiatan pencak silat: misalnya bahwa pencak silat dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan membela diri.

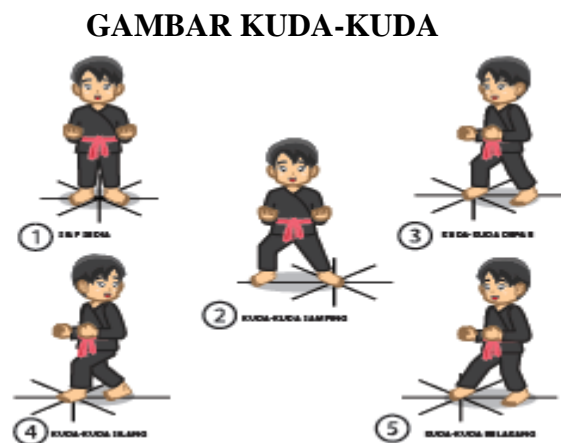
- g. Guru menjelaskan tehnik penilaian untuk kompetensi pencak silat, baik kompetensi sikap spiritual dengan penilaian diri dan penilaian antar teman: yaitu perilaku keseriusan dalam berdoa, kompetensi sikap sosial: perilaku sportif, disiplin, dan kerjasama, kompetensi pengetahuan: pemahaman mengenai konsep kuda-kuda dan langkah. Dijelaskan juga pada pertemuan ke dua akan dilanjutkan materi pikulan , tendangan dan elakan.
- h. Agar peserta didik terkondisikan dalam materi yang akan diajarkan dengan perasaan senang, maka peserta didik dibagi dalam kelompok kecil (4-5 orang) melakukan *game* dengan permainan kereta dorong (berdiri berpasangan di mana satu berdiri kangkang dengan memegang kedua kaki teman pasangannya) dan putri berhias(langkahkan kaki kiri kedepan disertai dengan tangkisan depan seolah-olah putri sedang memegang cermin)

1 Kegiatan inti (90 menit)

**Aktivitas Pembelajaran kuda-kuda dan langkah**

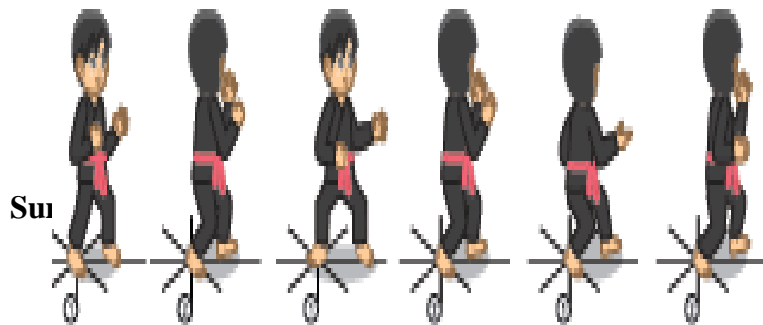
a. Mengamati

Peserta didik melakukan aktivitas pertama dengan mengamati gambar kuda-kuda dan langkah yang disediakan oleh guru, kemudian mencatat hal-hal yang belum diketahui terkait dengan posisi kedua tangan, lengan, kaki, lutut dan pandangan mata.



Sumber Gambar: Buku Siswa PJOK Kelas

### GAMBAR LANGKAH



#### a. Menanya

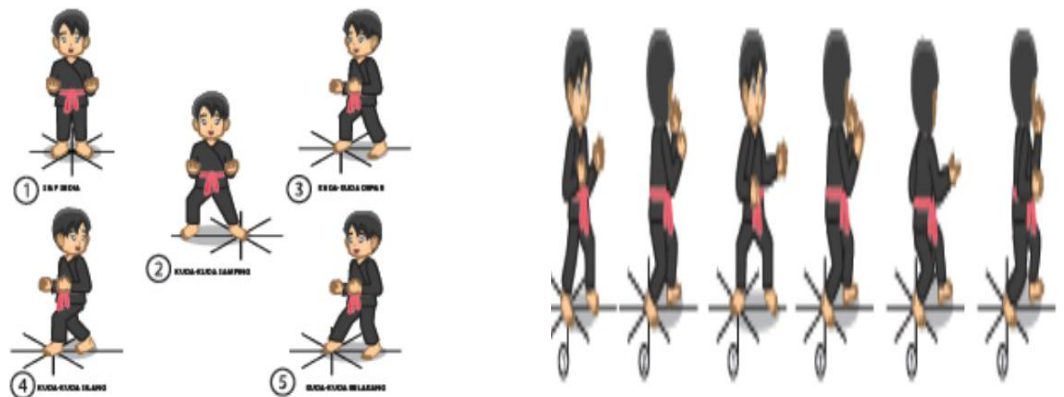
Peserta didik merumuskan pertanyaan terkait hal-hal yang belum/ingin diketahui tentang gambar yang diamati, seperti; konsep dan prosedur kuda-kuda dan langkah

Berdasarkan amatan guru pada latihan 1, dipilih sejumlah peserta didik yang dianggap cukup mampu untuk menjadi tutor bagi temannya dalam aktivitas berikutnya. Mereka akan mendapat anggota kelompok dari peserta didik yang tersisa dengan cara berhitung sampai angka sejumlah peserta didik yang terpilih (misalnya 8 orang). Maka jika terdapat 32 peserta didik, setiap kelompok akan memiliki anggota 4 orang.

#### b. Mengumpulkan informasi/Mencoba

Pesertadidik mencari data mengenai cara melakuakn kuda-kuda dan langkah yang benar dengan mencoba-coba dan/atau mengamati kembali cara melakukan kuda-kuda dan langkah.

1) Aktivitas gerakan kuda-kuda dan langkah.



Sumber Gambar: Buku Siswa PJOK Kelas VII/1

**c. Mengasosiasi/menalar**

Dengan data yang dimiliki mengenai kuda-kuda dan langkah tadi pesertadidik membuat kesimpulan mengenai cara melakukan kuda-kuda dan langkah.

Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua (berpasangan), sepasang melakukan kuda-kuda dan langkahsedangkan pasangan lainnya mengamati pasangan tersebut (satu-satu). Dengan dipandu lembar pengamatan sebagai berikut:

**Lembar Pengamatan kuda-kuda dan langkah**

<b>Fokus yang diamati</b>	<b>Kesalahan yang sering terjadi</b>	<b>Gerakan yang benar</b>
Posisi kaki dan tangan (kuda-kuda)		
Gerakan kaki (langkah)		
Kesimpulan		

Hasil pengamatan menjadi kesimpulan

**d. Mengomunikasikan**

Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan kuda-kuda dan langkah yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau mempresentasikan.

Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

Penutup (15 menit)

- 1) Peserta didik diminta duduk melingkar kelompok putra dan putri terpisah. Kedua tungkai diluruskan, peserta didik memijat punggung teman yang ada di depannya,

setelah cukup (1 menit) berbalik arah sehingga peserta didik yang tadi memijat menjadi yang dipijat.

2) Kesimpulan

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan dari seluruh materi

3) Refleksi dari guru dan peserta didik

- Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan.

4) Penilaian

Guru membuat penilaian terhadap keberhasilan proses pembelajaran secara transparan

5) Tindak lanjut dan penjelasan materi minggu depan

- Guru memberikan tugas yang terkait dengan pembelajaran hari ini dan pembelajaran yang akan datang

6) Berdoa

- Guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa sesuai agama dan kepercayaannya masing-masing.

7) Kembali ke kelas dengan tertib dan tepat waktu.

- Peserta didik kembali ke kelas yang dilakukan dengan tertib, bagi peserta didik yang bertugas mengembalikan peralatan ke tempat semula.

## **Pertemuan 2**

1. Pendahuluan (15 menit)

a. Aktivitas di kelas

Peserta didik disiapkan sikap duduk tegak di kelas

b. Berdoa

Peserta didik dipimpin berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing

c. Presensi

Mengecek kehadiran peserta didik dan menanyakan kesehatan



peserta didik secara umum

- d. Menjelaskan kompetensi yang akan dipelajari dalam pertemuan hari ini, yaitu pukulan, tendangan dan elakan

2. Kegiatan inti (90 menit)

f. Mengamati

Peserta didik mengamati video pertandingan pencak silat, fokus perhatian pada tehnik pukulan, tendangan dan elakan

g. Menanyakan

Dengan arahan dari guru, peserta didik mempertanyakan bagaimana a tehnik pukulan, tendangan dan elak pada pencak silat

Peserta didik diajak ke lapangan untuk dapat menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah dirumuskan.

Pemanasan

Sebelum aktivitas mencoba/mengumpulkan informasi dimulai dengan game yaitu permainan putri berhias (Tangan kanan melakukan pukulan pedang samping diteruskan ke belakang seolah-olah putri mengambil sisir dan menyisir rambutnya, seolah-olah putri mengibaskan selendangnya) dan permaian menyentuh lutut (peserta didik dibuat berpasangan, setiap siswa berusaha untuk menyentuh lutut pasangannya)

h. Mengumpulkan informasi/Mencoba

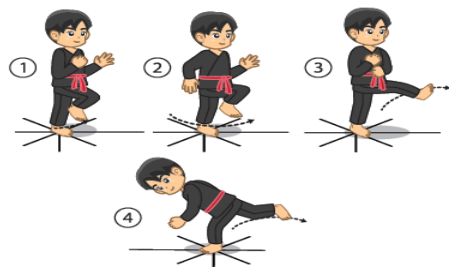
Peserta didik melakukan gerakan pukulan, tendangan dan elakan

a. Teknik Pukulan



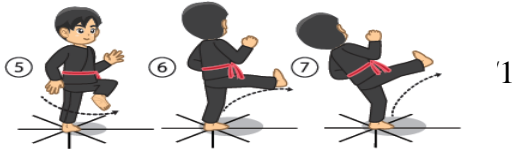
Sumber Gambar: Buku Siswa PJOK Kelas VII/1

b. Tendangan



Sumber

c. Elakan



Sumber Gambar: Buku Siswa PJOK Kelas VII/1

i. Mengasosiasi/menalar

Dengan data yang dimiliki mengenai pukulan, tendangan dan elakan tadi pesertadidik membuat kesimpulan mengenai cara melakukan gerakan tersebut. Peserta didik dalam kelompoknya dibagi dua (berpasangan), sepasang melakukan pukulan, tendangan dan elakan sedangkan pasangan lainnya mengamati pasangan tersebut (satu-satu). Dengan dipandu lembar pengamatan sebagai berikut:

Lembar Pengamatan pukulan, tendangan dan elakan

Fokus yang diamati	Kesalahan yang sering terjadi	Gerakan yang benar
Posisi kaki dan tangan (pukulan)		
Gerakan kaki		

(tendangan)		
Gerakan kaki (elakan		
Kesimpulan		

Hasil pengamatan menjadi kesimpulan

**Mengomunikasikan**

Pesertadidik mengomunikasikan pengetahuan dan keterampilannya tentang cara melakukan pukulan, tendangan dan elakan yang benar, dapat dilakukan memperagakan atau pempresentasikan.

Setiap pasangan menyampaikan hasil amatannya kepada peserta didik yang diamati dilanjutkan dengan mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut.

2 Penutup (15 menit)

- Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
  - Guru dan peserta didik mengumumkan pemenang pertandingan
 Penyerahan penghargaan/hadiah
- Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- 1) Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
  - 2) Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan pen silat?
- Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep pencak silat.
  - Peserta didik bersama-sama guru berdoa

**M. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

7. Teknik penilaian :

g. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial:

Observasi, penilaian diri, penilaian antar teman

h. Kompetensi Pengetahuan : Penugasan

i. Kompetensi Keterampilan : Praktik

## 8. Instrumen Penilaian

g. Kompetensi Sikap Spiritual dan Sosial

3) Instrumen Penilaian :

Check list lembar observasi sikap spiritual (Lampiran IA)

Check list penilaian diri sikap spiritual (lampiran I B)

Check list lembar observasi sikap sosial (Lampiran 2 A)

Penilaian antar peserta didik sikap sosial (lampiran 2 B)

h. Kompetensi Pengetahuan

Instrumen Penilaian :

Tes tulis, Daftar Pertanyaan (Lampiran 3A)

i. Kompetensi Keterampilan

Instrumen Penilaian :

Lembar Observasi Keterampilan Passing Atas, Passing Bawah, Servis Atas, variasi tehnik dasar dalam permainan sederhana (Lampiran 4A)

## 9. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Instrument penilaian pembelajaran remedial pada dasarnya sama dengan instrument penilaian pembelajaran regular.

Instrument penilaian pembelajaran pengayaan, untuk materi pengetahuan dan keterampilan:

Kompetensi pengetahuan: Penugasan (lampiran 5A)

Kompetensi keterampilan: lembar observasi (lampiran 5B)

## N. Media, Alat/Bahan, dan Sumber Belajar

4. Media
  - Gambar dan Vidio
  - Lapangan pencak silat
5. Alat dan bahan
  - Peluit
6. Sumber Belajar
  - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014.*Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas VI*. Cetakan Ke-1.(Edisi Revisi).Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 88-91).
  - Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2014. *Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX*. Cetakan Ke-1.(Edisi Revisi) Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (hal. 136-147).

## **LAMPIRAN 1A**

### **INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SPIRITUAL (LEMBAR OBSERVASI)**

Kelas/Semester : IX/1

Tahun Pelajaran : 2016-2017

Butir Nilai :

1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
2. Selalu berusaha secara maksimal



No	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap Spiritual		Skor Perolehan	Skor Akhir	Predikat	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Butir 1	Butir 2				
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							

A. Rumus Penghitungan Skor :

Skor Akhir

=

$$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal=

Banyaknya Indikator x 4

B. Rentang Nilai Sikap Peserta didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik

		(B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

**LAMPIRAN 1 B**

**LEMBAR PENILAIAN DIRI**

Nama Peserta didik : ...

Kelas/Semester : IX/1

Hari/Tanggal Pengisian : .....

Tahun Pelajaran : 2016-2017

Butir Nilai : Sikap spiritual

1.1.1 berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran

1.1.2 Menunjukkan sikap berusaha secara maksimal dalam melakukan pembelajaran dengan tetap meningkatkan kemampuan dan menunjukkan sikap tawakal terhadap hasil akhir

No.	Pernyataan	Skor			
		4	3	2	1
1.1.1	Saya berdoa sebelum dan sesudah melakukan kegiatan pembelajaran dengan khusuk.				
1.1.2	Saya berusaha secara maksimal dalam mencoba berbagai gerakan dengan semangat.				
Jumlah Skor					
Nilai					

A. Rumus Penghitungan Skor :

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

B. Rentang Nilai Kompetensi Sikap Peserta Didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik  (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik

		(B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

**LAMPIRAN 2 A :**

**LEMBAR OBSERVASI**

Kelas/Semester : IX/1

Tahun Pelajaran : 2015-2016

Periode Pengamatan : tanggal ....s.d.....

Butir Nilai :

- 1. Sportif
- 2. Disiplin

Indikator Sikap :

- Menunjukkan sikap jujur dalam perlombaaan
- Mengakui kekalahan dan menerima kemenangan dengan bijak
- Mengikuti peraturan, petunjuk, dan arahan yang telah diberikan

- Datang dan pulang tepat waktu

Lembar Observasi Sikap Sosial

No.	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap (1 – 4)					Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Jujur	Ksatria	peraturan	menantu	tepat waktu			
1.									
2.									
3.									
4.									

A. Rumus Penghitungan Skor :

Skor Akhir = 
$$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 4$$

Skor Maksimal= Banyaknya Indikator x 4

B. Rentang nilai sikap peserta didik



No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

**LAMPIRAN 2 B**

**INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL**

**(LEMBAR PENILAIAN ANTAR PESERTA DIDIK)**

Nama Peserta didik yang menilai : .....

Nama Peserta didik yang dinilai : .....

Kelas/Semester : .....

Hari/Tanggal Pengisian :.....

Tahun Pelajaran :.....

Butir Nilai :

- 1. Berperilaku sportif dalam berlomba.
- 2. Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

Sikap	Pernyataan	Skor			
		4	3	2	1
Sportif	1. Teman saya bersikap jujur dalam berlomba				
	2. Teman saya menerima kemenangan dan kekalahan dengan bijak				
Disiplin	3. Teman saya datang dan pulang sekolah tepat waktu				
	4. Teman saya mengumpulkan tugas tepat waktu				
Jumlah Skor					
Nilai					

1. Rumus Penghitungan Skor :

Skor Akhir = 
$$\frac{\text{Jumlah Skor Perolehan} \times 4}{\text{Jumlah Skor Maksimal}}$$

Skor Maksimal= Banyaknya Indikator x 4

2. Rentang Nilai Kompetensi Sikap Peserta Didik

No.	Skor	Predikat
1	$3,51 < x \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
2	$2,51 < x \leq 3,50$	Baik (B)
3	$1,51 < x \leq 2,50$	Cukup (C)
4	$1,00 < x \leq 1,50$	Kurang (K)

LAMPIRAN 3 A

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI PENGETAHUAN

PENUGASAN (SOAL URAIAN)

Nama Peserta didik yang menilai : .....

Nama Peserta didik yang dinilai : .....

Kelas/Semester : .....

Hari/Tanggal Pengisian : .....

Tahun Pelajaran : .....

Butir Nilai :

- 1. Faktual teknik dasar dalam pencak silat
- 2. Prosedur gerakan pukulan samping dalam pencak silat

Petunjuk penilaian

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

**Penugasan tertulis mengenai pengetahuan berbagai gerak dasar permainan bola voli**

Carilah jawaban dari pertanyaan berikut melalui berbagai sumber dengan benar :

1. Sebutkan teknik-teknik dalam pencak silat yang benar?
2. bagaimana teknik pukulan samping dalam pencak silat yang benar?

N O.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sebutkan teknik-teknik dalam pencak silat yang benar?	1. Teknik kuda-kuda 2. Teknik pukulan 3. Teknik tendangan 4. Teknik elakan	4
2	Bagaimana teknik pukulan samping yang benar?	1. berdiri posisi awal, kedua lengan mengepal di depan dada dan kedua telapak kaki membentuk sudut 90 derajat 2. Rendahkan kedua lutut kesamping bersamaan kedua lengan dipukulkan kedepan 3. Langkahkan kaki kanan kesamping bersamaan lengan kanan menyikut kesamping, lakukan gerakan yang sama kesamping kiri. 4. Kembali pada posisi awal	4
	Jumlah skor maksimal		8

**PEROLEHAN NILAI:**

Nilai
=
Skor Perolehan
x4

Skor Maksimal

LAMPIRAN 4 A

INSTRUMEN PENILAIAN KOMPETENSI KETERAMPILAN

Petunjuk Penilaian

Penilaian keterampilan diberikan dalam bentuk kinerja, yaitu suatu proses yang bersifat prosedural dalam melakukan suatu gerakan, mulai dari posisi awal, gerakan, dan akhir gerakan. Berikan tanda cek (√) pada kolom perolehan skor yang sudah disediakan, dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. ( Sangat Baik = 4, Baik = 3, Cukup= 2 Kurang = 1).

Lakukan kombinasi teknik dasar dalam pencak silat :

- 1. Pukulan, tendangan dan elakan, secara berpasangan !

Lembar Observasi

Penilaian Kompetensi Keterampilan

Passing Atas, Passing Bawah, Variasi Passing

No.	Nama Peserta Didik	Penilaian Keterampilan Gerak												Jumlah Skor	Nilai
		Prosedural Gerakkan													
		pukulan				tendangan				elakan					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1															
2															

3																
4																
Skor Max = 12																
Nilai = skor perolehan/skor maxsimal x 4																

No.	Keterampilan Gerak	Kriteria gerak sangat sempurna
1.	pukulan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap awal berdiri tegak.</li> <li>• Kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>• Tangan kiri memukul ke depan secara bergantian</li> <li>• Pandangan kearah sasaran</li> </ul>
2.	Tendangan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap awal berdiri tegak.</li> <li>• Kaki kanan di tendangkan ke depan lurus</li> <li>• Kaki kiri sebagai tumpuan</li> <li>• Pandangan kea rah sasaran</li> </ul>
3.	Elakan samping	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sikap awal berdiri tegak</li> <li>• Gerakan badan kearah samping (kiri/kanan) dengan kedua kaki sebagai tumpuan</li> <li>• Pandangan kearah datangnya serangan</li> <li>• Kembali ke posisi awal</li> </ul>

**PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4)**

**(Pukulan, Tendangan, Elakan)**

**Keterangan :**

Skor 4   :   apabila dilakukan dengan sangat sempurna

Skor 3   :   apabila dilakukan dengan sempurna



Skor 2 : apabila dilakukan dengan cukup sempurna

Skor 1 : apabila dilakukan dengan kurang sempurna

**PEROLEHAN NILAI :**

Nilai

=

Skor Perolehan

x4

Skor Maksimal

Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

No.	Nilai	Predikat
1	$3,84 > x \geq 4,00$	A
2	$3,51 > x \geq 3,83$	A-
3	$3,18 > x \geq 3,50$	B+
4	$2,84 > x \geq 3,17$	B
5	$2,51 > x \geq 2,83$	B-
6	$2,18 > x \geq 2,50$	C+
7	$1,84 > x \geq 2,17$	C
8	$1,51 > x \geq 1,83$	C-
9	$1,18 > x \geq 1,50$	D+
10	$1,00 > x \geq 1,17$	D

**INSTRUMEN PENILAIAN PENGAYAAN KOMPETENSI  
PENGETAHUAN**

**DAFTAR PENUGASAN**

Nama Peserta didik yang menilai : .....

Nama Peserta didik yang dinilai : .....

Kelas/Semester : .....

Hari/Tanggal Pengisian : .....

Tahun Pelajaran : .....

**Petunjuk penilaian**

- Skor 4: jika peserta didik mampu menjawab *empat* jawaban dengan benar
- Skor 3: jika peserta didik mampu menjawab *tiga* jawaban dengan benar
- Skor 2: jika peserta didik mampu menjawab *dua* jawaban dengan benar
- Skor 1: jika peserta didik mampu menjawab *satu* jawaban dengan benar

Daftar tugas:

1. Carilah macam-macam pukulan dalam pencak silat !
2. Carilah macam-macam tendangan dalam pencak silat!

N O.	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Macam-macam pukulan dalam pancake silat	1. Pukulan depan 2. Pukulan samping 3. Pukulan atas 4. Pukulan bawah	4
2	Macam-macam tendangan dalam pencak silat	1. Tendangan depan 2. Tendangan belakang 3. Tendnagan putar	4



4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**Komponen dan Kriteria**

- **Eksekusi Keterampilan (*skill execution*)** = peserta didik melakukan gerakan kuda-kuda langkah, pukulan, tendangan dan elakan dengan benar,
- **Membuat Keputusan(*decision making*)** = Peserta didik membuat keputusan yang tepat dalam memilih teknik pencak silat dalam melakukan pukulan, tendangan dan elakan
- **Mendukung (*support*)** = Peserta didik berusaha bergerak pada posisi yang tepat dalam melakukan serangan dan elakan

**PEDOMAN PENSKORAN KOMPETENSI KETERAMPILAN (K I-4)**

**(Kuda-kuda, langkah, pukulan,tendangan dan elakan)**

**Keterangan :**

**Skor 4=** Penampilan sangat efektif **(SELALU)**

**Skor 3=** Penampilan efektif **(SERING)**

**Skor 2=** Penampilan efektif kategori sedang (**KADANG-KADANG**)

**Skor 1=** Penampilan kategori lemah **(JARANG SEKALI)**

**PEROLEHAN NILAI :**

Nilai

=

Skor Perolehan

x4

Skor Maksimal

Rentang Nilai Kompetensi Keterampilan

No.	Nilai	Predikat
1	$3,84 > x \geq 4,00$	A
2	$3,51 > x \geq 3,83$	A-
3	$3,18 > x \geq 3,50$	B+
4	$2,84 > x \geq 3,17$	B
5	$2,51 > x \geq 2,83$	B-
6	$2,18 > x \geq 2,50$	C+
7	$1,84 > x \geq 2,17$	C
8	$1,51 > x \geq 1,83$	C-
9	$1,18 > x \geq 1,50$	D+
10	$1,00 > x \geq 1,17$	D

Mengetahui

Muntilan 23 Oktober 2017

Kepala SMP N 1 Muntilan

Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**

**NIP. 197003311997021002**

**Edi Purwanto, S.Pd.**

**NIP. 197611302006041006**



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SMP Negeri 1 Muntilan  
**Kelas/Semester** : IX / 1 (Ganjil )  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
**Tema/Topik** : Renang  
**Waktu** : 3 x 40 menit

### **N. KOMPETENSI INTI**

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2: Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan.

KI 3 : Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.

KI 4 : Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### **O. KOMPETENSI DASAR**

- 1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:
  - a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
  - b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.

- c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.

2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.

3.9 Memahami pengetahuan pengenalan air melalui permainan dan renang gaya /crawl

4.9. mempraktikkan pengenalan air melalui permainan dan teknik gerak dasar renang gaya bebas

## **P. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:

a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.

b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.

c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan.

3.1.1 Saat bermain menunjukkan permainan yang sportif

a.i. Menggunakan peralatan sesuai dengan fungsinya

4.1.1 Tidak melakukan gerakan yang dapat membahayakan diri sendiri dan orang lain

2.4.1 Dalam melakukan aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelompok, beregu, dan berpasangan perlu memperhatikan kondisi teman, baik fisik atau psikis.

2.5.1 Saling membantu teman bila ada kesulitan dalam melakukan gerakan

2.7.1 Mengikuti peraturan, petunjuk atau arahan yang telah diberikan guru

- 3.8.1 Jelaskan prosedur ketika pertama kali melakukan renang supaya tidak trauma dengan benar dan cara yang santun !
- 3.8.2 Sebutkan jenis permainan dalam pengenalan air dengan benar dan cara yang santun !
- 3.8.3 Sebutkan makna yang terkandung dalam setiap aktivitas pembelajaran (minimal 3 jenis) dengan benar dan cara yang santun !
- 3.8.4 Sebutkan langkah-langkah pengambilan nafas pada loncat tegak dengan benar !
- 3.8.5 Jelaskan teknik gerakan lengan renang gaya bebas dengan benar !
- 3.8.6 Jelaskan teknik gerakan kaki renang gaya bebas dengan benar !
- 3.8.7 Jelaskan teknik pengambilan nafas dalam renang gaya bebas dengan benar !

## **Q. MATERI PEMBELAJARAN**

Tema : Renang

Sub Tema : Renang Gaya Punggung

### **1. Materi Reguler**

#### **6. Aktivitas Pembelajaran 1**

*Nama permainan* : Loncat Tegak ke dalam Air

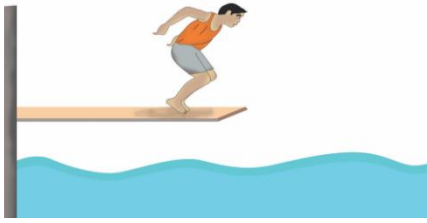
Capaian belajar: peserta didik mampu memahami bagaimana melakukan tindakan yang baik, mengenali lingkungan, respek terhadap teman dan terampil dalam melakukan lompatan ke air.

*Alat pembelajaran* : Kolam renang, papan tolakan

*Aturan dan peraturan permainan* :

1. Buatlah kelas menjadi beberapa kelompok sesuai dengan perintah guru
2. Langkah selanjutnya lakukan gerakan meluncur dari papan tolakan
3. Lakukan dengan cara seperti memasukkan paku kedalam kolam.

Gambar permainan :



Sumber : dokumen kemendikbud

Gambar 8.1 Lompat Tegak kedalam air

#### 7. Aktivitas Pembelajaran 2

*Nama permainan : Penyelamatan Teman*

*Capaian belajar* : peningkatan dalam keterampilan penyelamatan, respek terhadap teman, mengetahui tata cara penyelamatan dengan baik.

Alat pembelajaran : Ban dalam bekas yang diisi angin, kolam renang

*Aturan dan peraturan permainan:*

1. Pembelajaran sama dengan sebelumnya.
2. Perbedaanannya, siswa harus berusaha mengayuh ban dalam yang telah disediakan.
3. Siswa harus mengayuhnya sampai ke tengah.
4. Setelah ditengah, berperan seperti orang tenggelam, setelah siswa tersebut tenggelam, lakukan penyelamatan.



Sumber : dokumen kemendikbud

Gambar 8.2 Lompat Tegak kedalam air

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian :

Cara mempermudah :

- a. Dekat dengan pinggir kolam
- b. Ditambah siswa yang akan diselamatkan

Cara mempersukar :

- a. Jarak penyelamat dan yang diselamatkan diper panjang

b. Jumlah yang di selamatkan diperbanyak

### 8. Aktivitas Pembelajaran 3

Nama permainan : Terowongan Holahop

Capaian belajar : peserta didik mampu memposisikan diri dari ketika melewati terowongan, kapan harus mengambil nafas, respek terhadap teman dan terampil dalam menyelam.

Alat pembelajaran : hulahoop, kolam renang

Aturan dan peraturan permainan

1. Pembelajaran yang harus pesertadidik lakukan tidak berbeda jauh dari sebelumnya
2. Pada pelajaran kali ini, siswa harus melakukan penyelaman dengan melewati hulahoop yang telah disediakan
3. Peserta didik harus berusaha melewati semua hulahoop
4. Jika semua hulahoop tidak bias dilewati, harus mengulangi dari awal.

Gambar permainan



Sumber : dokumen kemendikbud

Gambar 8.3 Lompat Tegak kedalam air

### 9. Aktivitas Pembelajaran 4

*Nama permainan* : Lempar Bola ke Keranjang

*Deskripsi pembelajaran* : peserta didik harus melakukan di kolam renang yang tidak terlalu dalam.

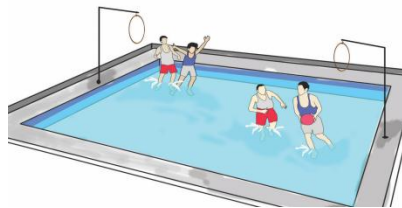
Pada pembelajaran ini menekankan bagaimana bergerak di air dan menyelesaikan tugas gerak yang akhirnya adalah memasukkan bola kedalam keranjang atau ring yang tersedia. Peserta didik harus melakukan dengan penuh tanggung jawab dan sportif.

Capaian belajar: peserta didik mampu menentukan keputusan ketika memasukkan bola kedalam keranjang, menghadapi teman dan terampil dalam memasukkan bola ke keranjang.

Alat Pembelajaran: Bola (bias bola tangan, voli atau basket), keranjang (di modifikasi)

Aturan permainan :

1. Peserta didik membagi kelas ke dalam kelompok beranggotakan 4-6 orang.
2. Tugas yang harus dilakukan adalah memasukkan bola kedalam keranjang lawan, tanpa kemasukkan oleh lawan
3. Ketika peserta didik melakukan kegiatan lakukan dengan kerjasama supaya dengan mudah dapat memasukkan bola ke keranjang lawan.
4. Hindari permainan curang yang bias membahayakan lawan
5. Lakukan koordinasi antara menyerang dan bertahan supaya bias mempertahankan keranjang sehingga tidak kemasukan.



Sumber : dokumen kemendikbud

Gambar 8.3 Lompat Tegak kedalam air

Cara mempermudah dan mempersukar gerakan rangkaian

Cara mempermudah :

1. Menambah jumlah anggota kelompok
2. Menambah jumlah bola
3. Tinggi keranjang di kurangi

Cara mempersukar

1. Ketinggian keranjang ditambah
2. Jumlah bola di kurangi

## 5. Aktivitas Pembelajaran 5

Nama permainan : Menyentuh atau menendang target yang digantung

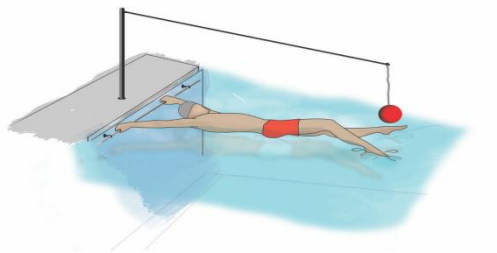
Capaian belajar : Peserta didik mampu mengambil keputusan yang tepat ketika hendak menendang, sportif, terampil dalam mengkombinasikan gerakan tungkai kiri dan kanan.



Alat pembelajaran : tali, tiang, bola plastic

Aturan dan peraturan permainan :

1. Peserta didik melakukan sambil tidur terlentang dengan posisi tangan memegang besi yang ada dipinggir kolam
2. Setelah semua melakukan, lakukan kembali gerakan tendangan kecil menyerupai teknik dasar dalam renang gaya punggung.
3. Setelah semua tahapan dilakukan cobalah menendang bola yang telah digantungkan sampai bergerak dan lakukan secara berulang-ulang.



Sumber : dokumen kemendikbud

Gambar 8.3 Lompat Tegak kedalam air

Cara mempermudah:

1. Menambah jumlah target
2. Ketinggian target ke kolam diperdekat

Cara mempersukar :

1. Ketinggian target ditambah
2. Berpindah ke kolam yang lebih dalam.

## 6. Gerakan tungkai kaki renang Gaya Bebas

Gerakan tungkai kaki dalam renang Gaya Bebas adalah usaha atau upaya seorang perenang dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk membawa badannya tetap terapung di permukaan air, baik di tempat maupun bergerak ke depan sesuai dengan arah yang hendak dituju.

Elemen dasar bagi pelaksanaan gerakan tungkai kaki renang gaya bebas yang baik adalah:

1. Gerakan kaki Gaya Bebas

- e. Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang besi/parit tepi kolam.
- f. Kemudian gerakan dimulai dari panggul dan diakhiri dengan kibasan pergelangan kaki,gerakan kaki dilakukan dengan naik turun pada bidang yang vertical bergantian antara kaki kanan dan kiri.
- g. Pada gerakan menendang kaki tertekuk pada lututkemudian diluruskan pada akhir tendangan.
- h. Lakukan gerakan tersebut berulang-ulang.

## **7. Gerakan Lengan gaya bebas**

- (a)Posisi awal kedua tangan lurus diatas kepala,dimana kedua telapak tangan agak berdekatan, namun tidak perlu menempel.
- (b) Kemudian tariklah tangan kiri kebawah terus ditarik sampai kebelakang.
- (c)Angkatlah tangan kiri keluar dari permukaan air,lalu ayunkan sejauh mungkin ke depan (ketika tangan diatas permukaan air,siku tangan kiri agak ditekuk didekat telinga,lalu diluruskan kembalidan diayunkan sejauh mungkin didepan masuk ke permukaan air)

## **8. Gerakan mengambil napas (menghirup dan membuang napas)**

- (a)Berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- (b) Rendahkan kedua lutut dan badan agak di bungkukkan kedepan hingga kepala masuk ke dalam air.
- (c)Putar leher ke kanan atau ke kiri saat memutar keatas permukaan air hirup udara dari mulut dan saat memutar ke dalam air,hembuskan udara dari mulut.

## **2. Materi Remedial**

Melakukan permainan yang sederhana berupa menendang bola plastik dengan posisi badan telentang memegang pinggir kolam.

### 3. Materi Pengayaan

Melakukan pengayaaan seperti materi reguler dengan melakukan renang gaya bebas yang ditentukan jaraknya.

## R. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI	ALOKASI
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salam pembuka dan berdo’a bersama</li> <li>Presensi dan menanyakan materi yang ditugaskan terdahulu</li> <li>Guru bertanya “apakah ada yang takut air”</li> <li>Memberikan apersepsi dan tujuan pembelajaran hari ini</li> <li>Guru menginformasikan bahwa hari ini siswa akan belajar pengenalan air dan teknik renang gaya bebas</li> <li>Guru membagi kelompok siswa secara random (partisipasi, gender, prestasi, suku, ras dsb)</li> </ul>	10 menit
Inti	<p>❖ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik dalam satu kelas dibagi 4 kelompok secara acak/diundi.</li> <li>Guru memberikan lembar kerja untuk mengamati gambar-gambar yang ada di buku siswa dan melihat tayangan video tentang pengenalan air melalui permainan dan renang gaya bebas</li> </ul>	90 menit

	<p>❖ <b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengarahkan agar peserta didik aktif bertanya tentang Pengenalan air melalui permainan dan teknik renang gaya bebas</li> </ul> <p>❖ <b>Mengumpulkan Informasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencari informasi dari media tentang pengenalan air melalui permainan</li> <li>• Peserta didik mencari informasi dari media tentang teknik renang gaya bebas</li> </ul> <p>❖ <b>Mengasosiasikan (Menalar)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik membuat suatu tulisan per kelompok tentang pengenalan air melalui permainan dan teknik renang gaya bebas</li> </ul> <p>❖ <b>Mengkomunikasikan (jejaring)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memaparkan hasil kajian pengenalan air melalui permainan dan teknik renang gaya bebas secara berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama dan toleransi.</li> <li>• Guru mengkonfirmasi dan atau mengklarifikasi persepsi siswa terhadap materi pengenalan air melalui permainan dan teknik renang gaya bebas</li> </ul>	
PENUTUP	<p>❖ Guru meminta siswa untuk menyimpulkan apakah pembelajaran hari tersebut berguna, hal mana yang dianggap sebagai hal penting, dan mana yang dianggap tidak penting</p> <p>❖ Guru mengapresiasi kegiatan dan saran siswa serta berterimakasih atas kerjasama</p> <p>❖ Memberikan evaluasi, simpulan dan informasi tentang materi pelajaran pertemuan yang</p>	20 menit

	<p>telah dilaksanakan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Guru memberikan tugas untuk dikerjakan di rumah sebagai upaya perbaikan dan pengayaan</li><li>❖ Menjelaskan rencana kegiatan/tujuan pembelajaran pertemuan selanjutnya</li><li>❖ Berdo'a dan menyampaikan salam penutup</li></ul>	
--	---	--

**5. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

Menyusun kliping tentang renang gaya bebas

**S. MEDIA PEMBELAJARAN DAN SUMBER BELAJAR**

- 7. Media Pembelajaran
  - d. Gambar jenis permainan pengenalan air
  - e. Gambar teknik renang gaya bebas
  - f. Video
- 8. Bahan
  - Lembar kerja siswa
- 9. Sumber Belajar
  - e.Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015. *Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia
  - f. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IX*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia

LAMPIRAN 1A (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SPIRITUAL)

Teknik	Penilaian Diri
Penilaian	
Bentuk	Lembar observasi
Instrumen	
Kisi-kisi	24. Menunjukkan perilaku berdoa sebelum melakukan aktivitas 25. Menunjukkan perilaku berdoa sesudah melakukan aktivitas 26. Selalu bersyukur dengan hasil belajar yang raih 27. Terus berlatih dengan giat

- Pembiasaan berdoa

	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal



- Tawakal

	Perilaku yang diharapkan	Cek ( $\sqrt{\phantom{x}}$ )			
	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
	Terus berlatih dengan semangat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

LAMPIRAN 2 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP SOSIAL)

Teknik	Penilaian antar teman
Penilaian	
Bentuk	Lembar observasi
Instrumen	
Kisi-kisi	20. Menunjukkan sikap jujur dalam bermain 21. Menunjukkan sikap menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> ). 22. Tanggungjawab dalam permainan. 23. Datang dan pulang tepat waktu

•Sportif

	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
	Jujur dalam bermain				
	Menerima kegagalan dengan ikhlas ( <i>legowo</i> )				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4  
Skor maksimal

•Tanggungjawab

	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
	Berlatih dengan penuh semangat				
	Mengembalikan alat setelah digunakan				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

•Disiplin

	Perilaku yang diharapkan	Cek ( √ )			
	Mentaati peraturan permainan				
	Datang dan pulang tepat waktu				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

Skor perolehan

Nilai :----- X 4

Skor maksimal

Petunjuk Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial :

Skor	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)

3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah (jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

**Tabel Pedoman Penilaian Sikap Spiritual dan Sosial**

Rentang Skor	Nilai Kualitatif
$3,50 < \text{Skor} \leq 4,00$	Sangat Baik (SB)
$2,50 < \text{Skor} \leq 3,50$	Baik (B)
$1,50 < \text{Skor} \leq 2,50$	Cukup (C)
$1,00 < \text{Skor} \leq 1,50$	Kurang (K)

**Kunci Jawaban:**

**KUNCI JAWABAN :**

1. Peserta didik mengetahui cara cara pengenalan air,mendalami ketenangan air,teknik dan metode air, teknik-teknik dasar berenang.

2. Jenis pengenalan air : loncat tegak ke dalam air, penyelamatan teman, terowongan hulahop, lempar bola ke keranjang, menyentuh atau menendang target yang di gantung.
3. Siswa mapu memahami bagaimana melakukan tindakan yang baik, mengenali lingkungan, respek terhadap teman, dan terampil dalam melakukan tugas
4. Langkah langkah pengambilan nafas pada loncat tegak : tahan nafas sebelum masuk ke kolam, keluarkan nafas dengan mulut ketika sudah berada di atas permukaan air.
5. Teknik gerakan lengan gaya bebas
  - Posisi awal kedua tangan lurus diatas kepala, dimana kedua telapak tangan agak berdekatan, namun tidak perlu menempel.
  - Kemudian tariklah tangan kiri kebawah terus ditarik sampai kebelakang.
  - Angkatlah tangan kiri keluar dari permukaan air, lalu ayunkan sejauh mungkin ke depan (ketika tangan diatas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk didekat telinga, lalu diluruskan kembalidan diayunkan sejauh mungkin didepan masuk ke permukaan air)
6. Teknik gerakan kaki renang gaya bebas
  - Posisi telungkup, kedua kaki lurus ke belakang dan kedua tangan memegang besi/parit tepi kolam.
  - Kemudian gerakan dimulai dari panggul dan diakhiri dengan kibasan pergelangan kaki, gerakan kaki dilakukan dengan naik turun pada bidang yang vertical bergantian antara kaki kanan dan kiri.
  - Pada gerakan menendang kaki tertekuk pada lutut kemudian diluruskan pada akhir tendangan.
  - Berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
  - Rendahkan kedua lutut dan badan agak di bungkukkan kedepan hingga kepala masuk ke dalam air.
  - Putar leher ke kanan atau ke kiri saat memutar keatas permukaan air hirup udara dari mulut dan saat memutar ke dalam air, hembuskan udara dari mulut.
7. Teknik pengambilan nafas renang gaya bebas

- Berdiri menghadap dinding kolam dan kedua tangan berpegangan pada dinding kolam.
- Rendahkan kedua lutut dan badan agak di bungkukkan kedepan hingga kepala masuk ke dalam air.

Putar leher ke kanan atau ke kiri saat memutar keatas permukaan air hirup udara dari mulut dan saat memutar ke dalam air,hembuskan udara dari mulut.

#### **LAMPIRAN 4 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)**

##### **d. Tes Keterampilan**



Penugasan Proyek :

Amatilah kesalahan yang sering terjadi saat melakukan renang gaya bebas !

RUBRIK PENILAIAN TES KETERAMPILAN (PENILAIAN PROYEK)

No	Aspek Yang Dinilai	Nilai Yang diperoleh	Nilai Maksimal	Nilai = <u>Nilai yang diperoleh</u> x100 Nilai Maksimal
1	Laporan hasil pengamatan tentang kesalahan yang terjadi saat melakukan renang gaya	.....	80	.....
2	Keruntutan penyusunan laporan	.....	20	.....
	Jumlah Skor	.....	100	

Mengetahui  
Kepala SMP N 1 Muntilan

Muntilan 30 Oktober 2017  
Guru Mata Pelajaran

**Azis Amin Mujahidin, M.Pd.**  
**NIP. 197003311997021002**

**Edi Purwanto, S.Pd.**  
**NIP. 197611302006041006**

# **Lampiran 11.**

## **Daftar Nilai**

DAFTAR NILAI SMP NEGERI 1 MUNTILAN

Mata Pelajaran : ..... Kelas : 7-A Wali Kls. : .....  
Smt./Th.Pelj. : ...../2017-2018 Guru Mapel : ..... Aspek : PENGETAHUAN

No.	NIS/NISN	NAMA	L/P	Penilaian Harian (PH)								RT	HP	HP	HPA	PRE
				I	I	II	III	III	III	IV	V	PH	TS	AS		
1	11230	AMIR SYAIFUDIN	L	100	84	83	80	91	85	80	85					
2	11231	ANDREA DYAH ANUGRAHAENI	P	91	84	83	83	83	84	80	85					
3	11232	ANNISA AURELLA NUR R.	P	80	84	83	83	80	86	82	82					
4	11233	ANTA SENA PRATAMA YUDA	L	91	84	91	83	91	87	84	90					
5	11234	ATIKA ALYANUHA	P	80	85	91	91	83	84	84	82					
6	11235	DERIL PUTRA RIZKI	L	100	84	91	83	100	88	88	92					

		PRATAMA															
7	11236	DEVI LISNAWATI	P	100	84	83	80	83	85	86	85						
8	11237	DIAN PUSPITA	P	80	85	91	80	83	88	86	96						
9	11238	EVAN GALIH ARDIANTO	L	91	82	83	83	91	88	85	92						
10	11239	FAISAL LUCKY SETYA	L	100	82	100	83	91	88	90	85						
11	11240	FAJAR DWI RAMADHAN	L	80	88	91	80	83	86	84	88						
12	11241	HABIB MUHAMMAD KHADAFI	L	91	85	83	83	91	84	86	92						
13	11242	LUTFI DWI RAHMA	P	80	88	83	91	83	85	84	80						
14	11243	MELINDA DEWI LISTIYANI	P	80	83	83	91	80	84	86	85						
15	11244	MUTIARA AREL AZZAHRA	P	80	92	83	83	83	87	85	85						
16	11245	NIKEN AULIA AYUNINGTYAS	P	91	83	83	83	91	84	85	84						
17	11246	NIKEN INDAH JULIANA	P	80	82	91	100	83		88	85						
18	11247	RAIHAN ZIDANE	L	83	92	100	100	91	88	90	88						

		EZZAKY															
19	11248	RATIH SULISTYA	P	91	86	83	83	83	85	83	85						
20	11249	RIZKY PRATIWI HANDAYANI	P	91	86	83	91	83	85	83	88						
21	11250	SETYO CATUR NUGROHO	L	83	80	91	80	83	86	86	85						
22	11251	SITI DURROTUL MA'RIFAH	P	100	84	91	83	80	86	87	85						
23	11252	WELDA NASTITI WAROKHMAH	P	91	84	83	83	83	85	82	82						

###	2	4	5														
<b>No</b>	<b>Kode</b>	<b>KD/Indikator KD/ materi pengetahuan yang dinilai (maksimal 65 huruf)</b>															
0	N-0	<i>Contoh : mengidentifikasi gambar ilustrasi</i>															
1	I	Permainan Bola Besar ( Sepak Bola dan Voli )															
2	II	Permainan Bola Kecil (Kasti)															
3	III	Atletik (Tolak Peluru dan Jalan Cepat, Lompat Jauh)															

4	IV	Kebugaran (Jasmani)
5	V	Senam Lantai (Roll Depan dan Roll Belakang)
6		
7		
8		

Bobot Nilai Akhir : P.  
Harian/Proses

PTS

PAS/PAT

---

*N-1, N-2 dst. Merupakan Penilaian Harian (PH) yang diperoleh dari hasil ulangan harian yang terdiri atas : tes tulis, tes lisan dan penugasan yang dilaksanakan pada setiap akhir pembelajaran satu Kompetensi Dasar (KD)*



# **Lampiran 12.**

## **Silabus**

SILABUS

I. KOMPETENSI DASAR, MATERI PEMBELAJARAN,  
DAN KEGIATAN PEMBELAJARAN

A. Kelas VII

Alokasi waktu: 3 jam pelajaran/minggu

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
3.1 Memahami konsep gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)  4.1 Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional *)	Sepakbola: <ul style="list-style-type: none"><li>• Menendang/ mengumpan bola</li><li>• Menghentikan bola</li><li>• Menggiring bola</li><li>• Menyundul bola</li><li>• Melempar ke dalam</li><li>• Menjaga gawang</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik permainan sepakbola (menendang, menghenti-kan, dan menggiring bola dengan berbagai bagian kaki; menyundul bola, melempar bola ke dalam, dan menjaga gawang).</li><li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li><li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik permainan sepakbola ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li></ul>
	Bolavoli: <ul style="list-style-type: none"><li>• Passing bawah</li><li>• Passing atas</li><li>• Servis bawah</li><li>• Servis atas</li><li>• Smes/ <i>spike</i></li><li>• Block/</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bolavoli (gerak <i>passing</i> bawah, <i>passing</i> atas, servis bawah, servis atas, smes/ <i>spike</i>, bendungan/ <i>blocking</i>).</li></ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
	bendungan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolavoli ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
	Bolabasket: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap bola</li> <li>• Menggiring bola</li> <li>• Menembak bola</li> <li>• Merebound bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bola-basket (melempar, menangkap, menggiring, menembak, dan <i>me-rebound</i> bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bolabasket ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
3.2 Memahami konsep gerak spesifik dalam	Kasti: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melempar bola</li> <li>• Menangkap</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• peserta didik mendapatkan pasangan sesuai dengan yang ditentukan guru melalui permainan.</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
<p>berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.2</p> <p>Mempraktikkan gerak spesifik dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>bola</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memukul bola</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik bersama pasangan menerima dan mempelajari lembar kerja (<i>student work sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan kasti (gerak melempar, menangkap, dan memukul bola).</li> <li>• Peserta didik berbagi tugas siapa yang pertama kali menjadi “pelaku” dan siapa yang menjadi “pengamat”. Pelaku melakukan tugas gerak satu persatu dan pengamat mengamati, serta memberikan masukan jika terjadi kesalahan (tidak sesuai dengan lembar kerja).</li> <li>• Peserta didik berganti peran setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan kasti dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</li> </ul>
	<p>Bulutangkis:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket</li> <li>• Posisi berdiri/ <i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/ <i>footwork</i></li> <li>• Servis panjang</li> <li>• Servis pendek</li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik permainan bulutangkis (gerak memegang raket, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis panjang, servis pendek, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dan smes).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan bulutangkis dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		percaya diri
	<p>Tenis Meja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bet</li> <li>• Posisi berdiri/ <i>stance</i></li> <li>• Gerakan kaki/ <i>footwork</i></li> <li>• Servis <i>forehand</i></li> <li>• Servis <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan <i>forehand</i></li> <li>• Pukulan <i>backhand</i></li> <li>• Pukulan smes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik dalam permainan tenis meja (memegang bet, posisi berdiri/ <i>stance</i>, gerakan kaki/ <i>footwork</i>, servis <i>forehand</i>, servis <i>backhand</i>, pukulan <i>forehand</i>, pukulan <i>backhand</i>, dansmes).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam delapan kelompok sesuai dengan materi (materi menjadi nama kelompok, contoh kelompok <i>stance</i>, kelompok servis <i>forehand</i>, dan seterusnya). Di dalam kelompok ini setiap peserta didik secara berulang-ulang mempraktikkan gerak sesuai dengan nama kelompoknya.</li> <li>• Setiap anggota kelompok berkunjung ke kelompok lain untuk mempelajari dan “mengajari” materi dari dan ke kelompok lain setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</li> <li>• Setiap anggota kelompok kembali ke kelompok masing-masing untuk mempelajari dan “mengajari” materi</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<p>dari dan ke kelompoknya sendiri setelah mendapatkan aba-aba dari guru.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara individual maupun klasikal dari guru.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik permainan tenis meja ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, kerja sama, percaya diri, dan tanggung jawab.</li> </ul>
<p>3.3 Memahami konsep gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p> <p>4.3 Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional. *)</p>	<p>Jalan Cepat:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan jalan cepat</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas gerak spesifik jalan cepat ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	<p>Lari Jarak Pendek:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start</li> <li>• Gerakan lari jarak pendek</li> <li>• Memasuki garis <i>finish</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>).</li> <li>• Peserta didik mencoba dan melakukan gerak spesifik lari jarak pendek (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) dengan berbagai posisi baik tanpa awalan maupun dengan awalan.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru.</li> </ul>



Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik memperagakan hasil belajar gerak spesifik lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
	Lompat Jauh: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Awalan</li> <li>• Tolakan</li> <li>• Melayang di udara</li> <li>• Mendarat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik lompat jauh (gerak awalan, tolakan/tumpuan, melayang di udara, dan mendarat).</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (tolakan/tumpuan), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (awalan), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</li> <li>• Peserta didik mendapatkan umpan balik secara intrinsik (<i>intrinsic feedback</i>) dari diri sendiri.</li> <li>• Peserta didik melakukan gerak spesifik lompat jauh ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional yang dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Umpan balik disediakan dalam lembar periksa sendiri, dan secara oleh peserta didik.</li> <li>• Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran.</li> </ul>
	Tolak Peluru: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang peluru</li> <li>• Awalan</li> <li>• Menolak peluru</li> <li>• Gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik tolak peluru (gerak memegang peluru, awalan, menolak peluru, gerak lanjutan).</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
	lanjutan	<p>eserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• eserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• eserta didik mencoba tugas gerak spesifik tolak peluruke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</li> </ul>
3.4 Memahami konsep gerak spesifik seni beladiri. **)           4.4 Mempraktikkan gerak spesifik seni beladiri. **)	Bela diri <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuda-kuda</li> <li>• Pola langkah</li> <li>• Pukulan</li> <li>• Tendangan</li> <li>• Tangkisan</li> <li>• Elakan</li> <li>• Hindaran</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik beladiri (sikap kuda-kuda dan pola langkah, serangan dengan tangan, serangan dengan kaki, belaan, dan elakan).</li> <li>• Peserta didik membagi diri ke dalam kelompok sesuai dengan petunjuk guru.</li> <li>• Peserta didik merancang rangkain gerak (jurus) seni beladiri sesuai dengan gerakan yang dikuasai dan kreativitas kelompok dalam bentuk tulisan dan gambar (paling tidak memuat dua puluh gerakan dan menuju tiga arah).</li> <li>• Setiap anggota kelompok mencoba secara bersama-sama hasil rancangan jurus tersebut dan saling memberikan umpan balik.</li> <li>• Peserta didik memaparkan hasil rancangan kelompoknya, disertai peragaan seluruh anggota kelompok secara bergantian di depan kelas dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.</li> </ul>
3.5 Memahami konsep latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan	Latihan dan pengukuran kebugaran jasmani terkait	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan (komposisi tubuh, daya tahan jantung dan paru-paru</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
<p>kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p> <p>4.5 Mempraktikkan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukuran hasilnya.</p>	<p>dengan kesehatan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Komposisi tubuh</li> <li>• Daya tahan jantung dan paru-paru/ <i>cardiovascular</i></li> <li>• Daya tahan otot</li> <li>• Kelentukan</li> <li>• Kekuatan</li> <li>• Pengukuran kebugaran jasmani</li> </ul>	<p>(<i>cardiovascular</i>), daya tahan otot, kelentukan, dan kekuatan), serta pengukurannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mencoba latihan dan pengukuran kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan yang telah diperagakan oleh guru.</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan dan pengukurannya sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal.</li> </ul>
<p>3.6 Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p> <p>4.6 Mempraktikkan konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.</p>	<p>Senam Lantai:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keseimbangan menggunakan kaki</li> <li>• Keseimbangan menggunakan lengan</li> <li>• Keseimbangan menggunakan kepala</li> <li>• Guling ke depan</li> <li>• Guling ke belakang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas gerak spesifik senam lantai (gerak keseimbangan menggunakan kaki, keseimbangan menggunakan lengan, keseimbangan menggunakan kepala, guling ke depan, dan guling ke belakang).</li> <li>• Peserta didik melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menerima umpan balik dari guru.</li> <li>• Peserta didik melakukan pengulangan pada materi pembelajaran yang belum tercapai ketuntasannya sesuai umpan balik yang diberikan.</li> <li>• Peserta didik mencoba tugas</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
		rangkaian gerak spesifik senam lantai dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama
<p>3.7 Memahami prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.7 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi gerak berbentuk rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik sebagai pembentuk gerak pemanasan dalam aktivitas gerak berirama</p>	<p>Aktivitas Gerak Berirama:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Langkah dasar</li> <li>Gerak dan ayunan lengan dan tangan</li> <li>Pelurusan sendi tubuh</li> <li>Irama gerak</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai gerak spesifik dalam aktivitas gerak berirama (langkah dasar, gerak dan ayunan lengan dan tangan, pelurusan sendi tubuh, dan irama gerak).</li> <li>Peserta didik menyimak langkah-langkah menyelesaikan masalah dalam aktivitas gerak berirama.</li> <li>Peserta didik mengumpulkan informasi yang sesuai, mencoba gerak dasar berirama untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah, serta menerima umpan balik dari guru.</li> <li>Peserta didik berbagi tugas dengan teman dalam merencanakan dan menyiapkan karya sebagai laporan untuk menjawab permasalahan sesuai arahan guru.</li> <li>Peserta didik bersama kelompok memaparkan temuan dan karyanya di depan kelas secara bergantiandilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</li> </ul>
3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi	<p>Aktivitas Renang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pengenalan di air</li> <li>Gerakan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang berbagai gerak spesifik aktivitas air(gerak pengenalan di air, meluncur, gerakan kaki, gerakan</li> </ul>

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
yang baik. ***) 4.8Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***)	meluncur • Gerakan kaki • Gerakan lengan • Gerakan mengambil napas • Koordinasi gerakan	lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan). • Peserta didik mencoba gerak spesifik aktivitas air yang telah diperagakan oleh guru. • Peserta didik mempraktikkan secara berulang berbagai gerak spesifik aktivitas air sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama. • Peserta didik menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari guru secara klasikal. • Hasil belajar peserta didik dinilai selama proses dan di akhir pembelajaran
3.9 Memahami perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. 4.9 Memaparkan perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental.	• Pertumbuhan • Perkembangan • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder • Faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental	• Peserta didik menyimak informasi dan peragaan materi tentang pertumbuhan, perkembangan, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan fisik sekunder, faktor-faktor yang mempengaruhi perubahan mental. • Peserta didik melaporkan/ mempresentasikan hasil pengamatan dihadapan guru dan teman sekelas tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental. • Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru. • Peserta didik membuat kesimpulan hasil diskusi tentang perkembangan tubuh remaja yang meliputi perubahan fisik sekunder dan mental secara individual atau berkelompok dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama
3.10 Memahami pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta	• Pola makan sehat • Zat gizi makanan • Gizi seimbang	• Peserta didik membagi diri menjadi empat kelompok/ sesuai dengan pokok bahasan (pola makan sehat, zat gizi makanan, gizi seimbang, pengaruh zat gizi makanan terhadap kesehatan).

Kompetensi Dasar	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran*)
<p>pengaruhnya terhadap kesehatan.</p> <p>4.10 Memaparkan pola makan sehat, bergizi dan seimbang serta pengaruhnya terhadap kesehatan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengaruh zat gizi maknan terhadap kesehatan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Setiap kelompok berdiskusi dan menuliskan hasil diskusi pada kertas <i>plano</i> untuk ditempel di dinding dan dibaca oleh kelompok lain.</li> <li>• Setiap anggota kelompok membaca dan mencatat hasil diskusi kelompok lain yang ditempel, kemudian membuat pertanyaan sesuai dengan pokok bahasan tersebut (paling sedikit satu pertanyaan setiap kelompok/empat pertanyaan).</li> <li>• Setiap kelompok mengajukan pertanyaan dan dijawab oleh kelompok lain yang membahas pokok bahasan sesuai pertanyaan tersebut.</li> <li>• Setiap kelompok menyusun simpulan akhir dan membacakannya di akhir pembelajaran secara bergiliran dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, tanggung jawab, dan kerja sama.</li> </ul>



## **Lampiran 13.**

### **Dokumentasi PLT**

Dokumentasi Kegiatan PLT UNY  
Di SMP N 1 Muntilan Tahun 2017



Gb. 1 Pembelajaran Badminton



Gb. 2 Pembelajaran Senam Lantai



Gb. 3 Sertijab dan Pelantikan OSIS



Gb. 4 Pendampingan Sosialisasi  
Puskesmas



Gb. 5 Sertijab PMR



Gb. 6 Pembelajaran Senam Lantai





Gb. 7 Pramuka



Gb. 8 Kerja Bakti Lingkungan



Gb. 9 Upacara Hari Senin



Gb. 10 Foto bersama siswa IX B



Gb. 11 Foto PLT UNY & Guru Koordinator



Gb. 12 Pembelajaran Indoor



Gb. 13 Class Meeting lomba melukis pot



Gb. 14 Penjagaan PTS



Gb. 15 Acara Jalan Santai  
memperingati Hari Pahlawan



Gb. 16 Pentas Seni & Pamitan UNY



Gb. 17 Penarikan PLT UNY



Gb. 18 Foto Mahasiswa PLT UNY